ELORA
#22JIWA
DESEMBER 2024
Trakteer

Adalah media alternatif dalam bentuk majalah elektronik yang membahas budaya populer dari berbagai sudut pandang. Ulasan pada setiap edisinya meliputi film, musik, literasi, budaya dan gaya hidup.

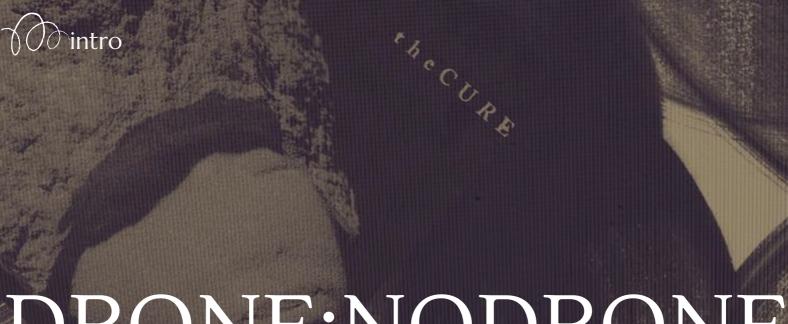
Redaksi

Ikra Amesta / Marchelia Gupita
Rafael Djumantara / Rakha Adhitya

Kontributor

Ai Diana / Alvian Hasby / Bintang Renjana Aditya
Christ Billy Aryanto / Diah Mahanani / Kamal Sabran
Karin Puspitasari / Kenny Gunawan / Khairunnisa Solikhah (Neesa)
Lilyana Swift / Muhammad Asyraf Mohd Bakri / Nadira Fasya Salsabila
Naufal M. Ravaldio / Syarif Ramadhan / Syelly Tuhumury

Sampul

Gerard van Honthorst

DRONE:NODRONE

Sudah sempat mendengarkan *Songs of a Lost World*?

Meski Pitchfork termasuk irit memberi nilai kepada album terbarunya The Cure ini, tapi buat saya *Songs of a Lost World* adalah album yang paling berhasil menyentuh jiwa sepanjang tahun 2024. Dari lagu pertama, *Robert Smith & co.* sudah berhasil menghipnotis saya. Menjebak saya dengan rasa kesepian yang khidmat. Kegetiran yang bisa disulap menjadi terasa begitu indah.

Bukan album yang bakal saya rekomendasikan ke sembarang orang. Namun kalau Anda termasuk orang yang dapat menikmati sesuatu yang *dark*, *deep*, dan syahdu walau punya potensi untuk meremukkan hati sendiri, maka tunggu apa lagi? Mari kita menggelap bersama!

Dalam lagu-lagu yang disampaikan oleh The Cure—mungkin karena pengaruh menenggak fermentasi molase juga *sih* ini—saya jadi teringat pada Joy dari film *Inside Out*. Si kuning berambut biru yang identik dengan keceriaan itu pada akhirnya menyadari juga bahwa situasi batin tidak melulu soal kebahagiaan. Jiwa manusia tidaklah lengkap jika hanya diselimuti sukacita semata.

Sama seperti Joy yang pada akhirnya menerima kehadiran Sadness atau juga Anxiety, *Songs of a Lost World* mengajak kita untuk menerima emosi-emosi yang tidak pernah mendapat kemuliaan macam: kesepian, kekecewaan, bahkan keputusasaan. Respons-respons yang biasanya cenderung kita sembunyikan, namun pada akhirnya mereka tetap saja akan selalu ada melengkapi kita.

Beberapa tahun yang lalu, seorang kawan baik sempat memberi saya sebuah sesi kultum dari perenungan yang tentunya lebih dalam lagi. Bagi sang pemuda hijrah tersebut, hidup sejati adalah hidup yang tidak melarikan diri dari penderitaan atau ketidakpastian, tetapi yang dengan lapang dada menyelaminya. Dengan kata lain—kalau saya tidak kacau menafsirkannya—kita hanya dapat benar-benar mengenal jiwa kita sendiri apabila kita sudah mengikhlaskan diri untuk berada di dalam duka maupun suka.

Elora Zine edisi ini coba menyelami gagasan-gagasan yang semacam itu. Mengusung pertanyaan tentang apa artinya menerima seluruh spektrum emosi kita, bahkan mungkin dari yang paling destruktif sekalipun. Saya sendiri percaya bahwa jiwa manusia justru tumbuh subur dalam kontradiksi, dalam kesedihan yang beriringan dengan kebahagiaan, dalam keberanian yang terlahir dari keraguan.

Jadi selamat datang di Elora Zine edisi "Jiwa".

Selamat membaca, dan tentu saja, selamat berelora!

Desember 2024

Rakha Adhitya

Daftar isi

Bintang Renjana Aditya

Komposer dan *bassist* dengan 11 tahun pengalaman. Lulusan Penciptaan Musik, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Aktif di band Risky Summerbee and The Honeythief serta Trip Trapper dengan *single* "*Runaway*" dan "*Innerchild*". Karya solo pertamanya, "*Impulsive Tales*," menghadirkan inovasi ansambel bas.

Instagram: @Renjanaditya
YouTube: Bintang Renjana

Syarif Ramadhan

Seneng ngobrolin banyak hal, mulai dari yang seru-seru sampe yang serius dikit. Suka nonton film dan kadang suka ngasih *review*, rekomendasi, dan *update* seputar film di instagram @mooviemoodie.

Diah Mahanani

Tertarik pada dunia kesehatan sehingga kerap berurusan dengan pasien dari hari ke hari. Sebagai penyeimbang, turut menyelami dunia olahraga juga, yaitu lari dan berenang. Menyukai pembahasan tentang pemikiran orang-orang, semakin didukung dengan tergabung dalam komunitas membaca dan berbagi bacaan: Banawa Sekar Academia.

Nadhira Fasya Salsabila

Anak Tarakan yang hobi bertualang ke tempat-tempat yang nyaman. Suka kucing, ilustrasi cantik, baca, tidur, nonton film, dan makan. Sedang mempelajari tata krama. Cita-cita terdekat ingin jadi *Educational Technologist* :)

Christ Billy Aryanto

Dosen di Fakultas Psikologi,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
dan *co-founder* Psikologi Musik Indonesia.

Kamal Sabran

Malaysian artist-academic-researcher. Ph.D in Art and Design (New Media) from Universiti Teknologi MARA. His work is interdisciplinary and exists at the intersections of art, science, and technology. He received the Malaysian National Art Gallery's "Best New Media Artist Award" for Young and Contemporary in 2004. His research work focuses on art-based interventions for mental health and well-being.

CON
TRI
BUT
ORS

Karin Puspitasari

Tukang gambar dari Bali dan introvert parah. Selain ngegambar sukanya dengerin musik sama ngoleksi vinyl. Gambar-gambarnya penuh warna karena suka ngehalu. Cita-citanya pingin banget lihat UFO.

Instagram: @karinpuspitasari

Ai Diana

Ibu-ibu kelas menengah yang terjebak di Jepang dan sering diminta buat konten eksploitasi tapi lebih memilih untuk rebahan aja di waktu senggang.

Alvian Hasby

Seorang yang senang *trekking* di hutan, masih menuntaskan beberapa *bucket list* pendakiannya, mulai tertarik dengan dunia menulis (medium.com/@alvianhasby), dan bekerja sampingan sebagai *graphic designer*.

Kenny Gunawan

Seorang pendengar musik 24/7 yang suka makan nambah dua piring dan rebahan seperti kebanyakan manusia pada umumnya.

Syelly Tuhumury

Konselor pendidikan dan kesehatan mental, penari, dan *gamer* daring. Tulisan saya tentang psikologi dan kehidupan pernah dimuat di Quora dan diterjemahkan ke berbagai bahasa. Penulis Terbaik Quora Indonesia 2019. Menulis adalah cara saya menuangkan pikiran dan refleksi tentang kehidupan.

Muhammad Asyraf Mohd Bakri

Malaysian academic and artist. Holds a Master's in Product and Furniture Design from Universiti Sains Malaysia. His interdisciplinary work combines art, science, and technology, focusing on assistive technology and arts-based mental health interventions. His projects, including the Angklung Healing Art Project, explore the therapeutic use of Angklung for elderly care. Currently a PhD candidate at Universiti Sains Malaysia, he also lectures at Han Chiang University College.

CON
TRI
BUT
ORS

Lilyana Swift

Seorang wanita karier yang berkhayal bahwa Taylor Swift adalah *superhero* yang telah menyelamatkan "*inner child*"-nya, yang membersamainya saat menghadapi risakan, *office politics*, dan dunia yang tidak adil. Juga saat jatuh cinta, patah hati, dikhianati, dan bangkit kembali. Kalau pada 1970, McCartney bilang: *Let it be*, pada 2019, Mbak Taylor bilang: *Shake it off!*

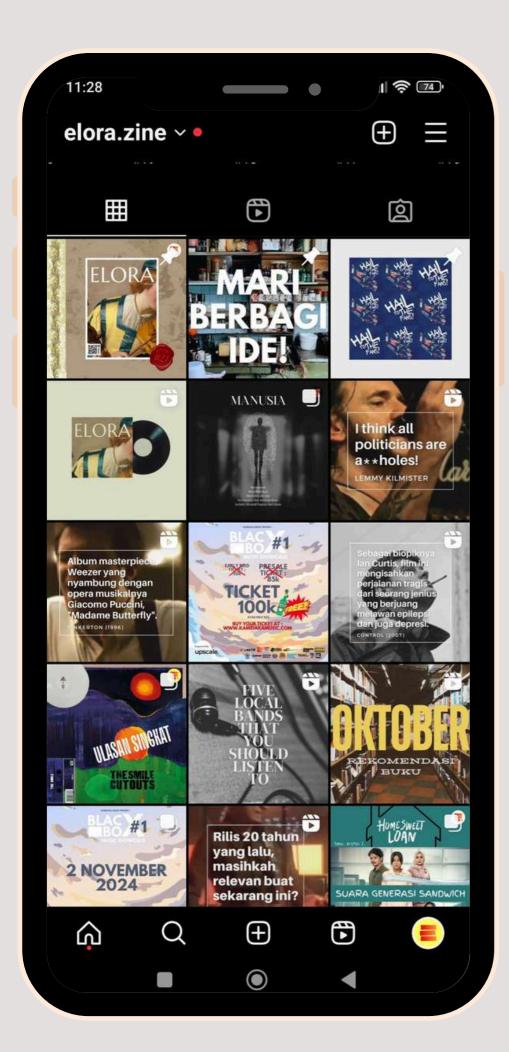
Naufal M. Ravaldio

Seorang lulusan jurusan Sastra Prancis. Memiliki ketertarikan di bidang isu-isu sosial politik dan juga merupakan seorang *film geek*. Menyukai film-film yang *dialogue-heavy* seperti *The Social Network*, *Before Trilogy*, dan film-film Eric Rohmer. Saat ini ia sedang mengembangkan media ulasan film di Instagram dan Tiktok bernama Cinemaste Magazine.

Khairunnisa Solikhah (Neesa)

Maunya dipanggil Neesa. Buruh visual lepas dari Yogyakarta. Kadang nulis soal sesenian dan baca buku. Menyibukkan diri di Kolektif Arungkala.

Siapa pun bisa jadi kontributor Elora Zine!

- Kenalkan diri kamu lewat email di elora.zine@gmail.com, atau bisa juga lewat akun Instagram @elora.zine.
- Beri tahu kami, kamu ingin berkontribusi untuk rubrik yang mana.
- Sematkan tautan karya-karya kamu sebelumnya, misal: esai, fotografi, ilustrasi, ulasan, dll.
- Selamat mencoba

@elora.zine

@elora.zine

@elora.zine

Elora Zine

Elora Zine

BENANG KONEKSI

Syelly Tuhumury

Benang koneksi itu menarik untuk disimak.

Kadang, orang yang sudah dikenal lama bisa menjadi asing tetapi orang asing malah bisa berlaku bagaikan *soulmate*. Orang yang dekat bisa terasa jauh dan orang yang jauh pun bisa terasa dekat. Fenomena pertemanan seperti itu belakangan ini saya rasakan sendiri.

Kualitas kedekatan atau keakraban itu tergantung dari upaya berkomunikasi, bukan dari durasi hubungan

Saya punya teman se-geng yang punya minat yang sama. Kami berteman akrab selama sekitar 2 tahun dan telah menjalani masa-masa sulit bersama. Saya pikir luar biasa sekali bisa menemukan *sirkel* pertemanan yang seperti ini. Sampai kemudian salah satu dari mereka yang sebenarnya dekat dengan saya mulai menghasut teman-teman yang lain untuk memenuhi ambisi pribadinya, dan mereka semua meng-khianati saya, bahkan banyak yang melemparkan kalimat-kalimat menyakitkan kepada saya. Hanya beberapa orang yang masih setia dalam pertemanan kami. Yang tak disangka adalah seorang teman yang baru saya kenal kurang dari setahun me-mutuskan untuk membela saya. Teman dekat selama 2 tahun malah menyakiti, tetapi teman yang baru kenal malah membantu.

Pertemanan kami yang sudah terjalin lama itu mulai hancur karena belakangan ini kami mulai jarang berkomunikasi. Akhirnya terciptalah banyak kesalahpahaman dan perdebatan. Sementara teman yang baru saya kenal ini mau memberikan lebih banyak waktu untuk menanyakan kabar saya dan saya pun meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengannya secara rutin.

Benang koneksi saya dengan teman-teman yang sudah saya kenal lama itu putus. Namun benang koneksi saya dengan teman yang baru saya kenal menjadi makin kuat akibat insiden ini.

Ketulusan seseorang dalam pertemanan itu langka

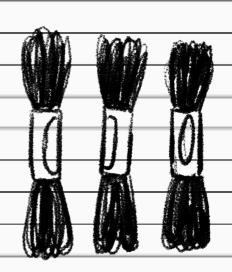
Teman baru yang membela saya itu memilih meninggalkan *sirkel* pertemanan kami karena dia melihat bagaimana teman-teman yang lain menyakiti saya, padahal dia adalah orang yang paling disukai dalam kelompok pertemanan kami. Dia bilang ke saya, "Teman yang menyakiti teman itu bukan teman." Posisi dia sebenarnya aman, tetapi dia memilih untuk membela saya yang dipersekusi. Ini menunjukkan ketulusan dia kepada saya.

Seberapa sering sih kita menyaksikan secara langsung orang yang mau berdiri membela orang lain? Jarang sekali saya melihat hal tersebut karena biasanya kebanyakan orang tidak mau kena masalah. Kebanyakan orang akan cenderung mengikuti mana yang kelihatannya lebih populer untuk mengamankan posisi dirinya sendiri. Kebanyakan orang akan cenderung diam dan memilih main aman. Teman yang sungguh-sungguh tulus itu baru kelihatan waktu kita berada dalam masalah dan mereka mau merepotkan dirinya demi membantu kita.

Dalam film *John Wick 4*, John Wick datang berlindung ke Hotel Continental di Osaka milik teman lamanya, Koji Shimura. Ia sadar bahwa masalahnya dengan High Table akan berimbas pada Continental milik Shimazu. John Wick meminta maaf kepada Shimazu atas masalah yang telah ditimbulkannya. Shimazu membalasnya dengan mengatakan "*Friendship means little when it's convenient*". Ini adalah bukti seberapa kuat persahabatan mereka. Orang yang layak disebut teman itu adalah mereka yang hadir pada saat kita sedang susah atau saat kondisi sang teman pun sedang sulit tetapi mereka tetap bersedia membantu.

Benang koneksi antara John Wick dan Koji Shimazu sudah terbentuk selama bertahun-tahun, dan kekuatan benang koneksi mereka teruji ketika ada masalah.

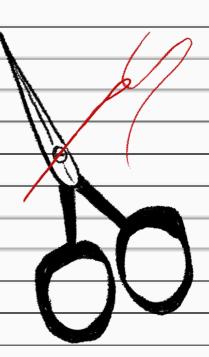
People tend to take things for granted, especially if it is easier

Masa remaja terasa sangat indah karena biasanya punya cerita pertemanan dan persahabatan yang seru dan berkesan. Ketemu teman rutin dilakukan, dan tampaknya selalu ada topik *bahasan* yang baru setiap waktu. Masa remaja itu masa transisi, jadi pasti ada banyak peristiwa dan pengalaman baru yang terjadi sehingga rasanya kurang seru bila tak ada teman untuk berbagi.

Namun, saat menjadi dewasa kita mulai punya kesibukan masing-masing. Ada yang prioritasnya menikah, kerja, berumah tangga, anak, dan lain-lain. Pelan tapi pasti, berbagai masalah hidup mulai datang dan mengambil fokus pikiran kita sehingga seolah-olah kita tak punya waktu lagi untuk bersama teman, apalagi teman lama.

Dulu, semasa ponsel pintar belum ditemukan dan internet belum ada, saya bisa menabung uang jajan untuk membelikan kartu ucapan ulang tahun atau hari raya..

Sekarang, meski sudah ditemukan internet, ponsel pintar, dan berbagai aplikasi *chatting*, tetapi saya sering kali lupa atau bahkan malas menyediakan waktu minimal 5 menit untuk mengetik pesan menanyakan kabar, atau mengetik ucapan selamat ulang tahun, atau selamat hari raya. Dulu, sebelum zamannya internet, orang akan memakai telepon kartu, telepon koin, atau ke wartel (warung telepon) untuk sekadar menanyakan kabar keluarga dan handai taulan. Sekarang? Belum tentu.

Saya pikir, segala kemudahan itu malah membuat manusia cenderung menyia-nyiakan kesempatan yang ada.

Semenjak saya pindah ke Jakarta, setiap saya berkunjung ke Bandung selama 3 hari jadwal saya pasti akan penuh dengan permintaan janji temu dari teman-teman yang berdomisili di sana. Wah, laris manis lah pokoknya, serasa jadi *selebriti*. Namun, begitu saya pindah kembali ke Bandung, sudah beberapa bulan berlalu baru tiga teman saya yang menyempatkan diri untuk bertemu saya. Kalau sulit bertemu, barulah kita dicari-cari dan orang jadi mau bertemu. Namun, bila sudah gampang bisa kapan saja atur jadwal ketemu, eh, malah tak kunjung jadi ketemuannya.

Persahabatan adalah hubungan berharga yang paling tidak dihargai

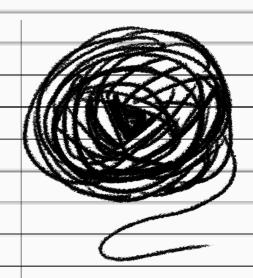
Sebagai seorang konselor, ketika banyak klien menanyakan apa yang bisa mereka lakukan untuk meringankan beban masalah mereka, saran yang paling sering saya berikan adalah: “Cari teman.” Putus cinta? Lagi suntuk? Sedih? Kurang motivasi belajar atau bekerja? Carilah teman.

Menurut saya, resep terampuh mengatasi patah hati itu bukan mencari pacar baru,,

melainkan menghabiskan waktu berkualitas dengan teman atau sahabat. Kenapa? Karena sehabis keluar dari hubungan yang kandas, kondisi hati seseorang itu biasanya terluka dan kemungkinan besar ia merasa seolah-olah bahwa harga dirinya tak ada lagi. Interaksi dengan teman atau sahabat biasanya adalah interaksi yang dapat menunjukkan bahwa seseorang itu masih dihargai dan disayangi.

Kalau sedang berduka ditinggal mati seseorang, kehadiran keluarga dan teman itu luar biasa sekali dampaknya untuk membantu menghibur dan menguatkan kembali semangat hidup. Kalau sedang malas, coba lakukan aktivitas positif bersama teman agar motivasinya bisa menyala lagi. Kalau menghadapi orang yang jahat terhadap dirimu, coba cari teman yang betul-betul teman. Teman adalah orang yang akan memanggulmu di pundaknya ketika kamu lemah dan membantumu sampai kamu bisa berdiri tegak kembali.

Kok teman? Kenapa bukan keluarga atau pasangan?

Karena... tidak semua orang dapat kemewahan bisa memiliki anggota keluarga yang bagaikan teman, dan tidak semua orang hidup dengan pasangan yang bisa menjadi teman juga. Bila anggota keluarga atau pasanganmu bisa menjadi seorang teman atau sahabat, itu hal yang baik. Namun, kenyataannya sering kali ada banyak dari kita yang tidak sedekat atau bisa seterbuka itu dengan keluarga atau pasangan.

Betul, keluarga itu seharusnya saling membantu, saling melindungi, tapi pada kenyataannya kadang keluarga itu cuma sebatas sama marga atau sama-sama sedarah saja. Sedangkan teman itu bisa membantu kita padahal tak ada hubungan darah. Pasangan memang sudah sewajarnya membantu kita karena ada perasaan le-

bih terhadap satu sama lain. Sedangkan teman kan bukan siapa-siapa, biasanya kita tidak punya harapan atau ekspektasi tinggi ke teman, tetapi seorang teman adalah orang yang datang membantumu karena pilihannya sendiri, bukan karena ada hubungan darah, dan bukan karena ada niat romantis atau ekspektasi tertentu. Bukankah itu yang namanya tulus?

Kadang seorang sahabat menaruh kasih bagaikan saudara kandung, sementara saudara kandung sendiri bisa membuangmu demi kepentingan pribadinya. Di sinilah penekanan saya bahwa pertemanan atau persahabatan itu adalah hubungan berharga yang paling tidak dihargai.

Sekarang ini kebanyakan dari kita lupa dan kurang menghargai teman, saking sibuknya dengan diri sendiri. Kapan terakhir kali kita menjalankan bagian kita sebagai seorang teman? Kapan terakhir kali kita menanyakan kabar teman-teman kita? Pernahkah kita berpikir bahwa mungkin pada saat ini, salah satu teman kita sedang membutuhkan kita? Yang diperlukan hanyalah memulai dengan satu langkah sederhana, yaitu menanyakan kabar mereka. Setelah itu, luangkanlah waktu untuk sang teman.

Banyak orang tak sadar bahwa ketika kita melupakan pentingnya pertemanan, kita sedang masuk pada kondisi kesepian. Kita sibuk dengan keluarga, pekerjaan, dan terlihat seperti banyak yang dikerjakan, tetapi ada banyak hal juga yang lewat di pikiran kita sehingga kita tidak melihat bahwa hati kita merasa sendiri. Kesepian. Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kesepian akan meningkatkan risiko penyakit jantung, *stroke*, diabetes, demensia, depresi, kecemasan, bunuh diri, dan kematian yang lebih awal. Saya bisa bersaksi bahwa semua itu benar adanya.

Almarhumah ibu saya meninggal gara-gara *stroke* dan diabetes. Sebelum meninggal dunia, dia menderita demensia yang makin parah. Demensianya dimulai semenjak Covid, di masa orang lanjut usia harus lebih berhati-hati ketika menerima kunjungan orang lain. Akibatnya, ibu saya hanya tinggal di rumah dengan ayah saya, tidak ada lagi teman-teman dan orang-orang yang mengunjunginya. Padahal sebelum pandemi Covid rumah kami selalu ramai dikunjungi orang-orang mulai dari para mahasiswa yang datang buat bimbingan, kelompok doa bersama, tetangga yang mau membuat acara ini-itu, orang yang datang untuk berkonsultasi dengan beliau, atau permintaan untuk berkhotbah di sana-sini. Semua hubungan sosial itu terpaksa berhenti.

Ibu saya mulai menjalani masa kesepian. Kondisi kesehatannya menurun drastis. Bukan hanya kontak sosial yang dia butuhkan, tetapi juga hubungan sosial yang bermakna, berkualitas, positif, dan mendalam. Ibu saya memang tinggal bersama ayah saya, jadi interaksi sosial itu ada, tetapi dia tetap pun butuh teman. Telepon ada, panggilan video pun bisa, tetapi pertemuan fisik secara mendalam dengan seorang teman itu lebih penting.

Lewat tulisan ini, saya ingin menggugah hati para pembaca untuk berinvestasi pada persahabatan. Ayo, hidupkan kembali pertemanan yang lama dan bangun juga pertemanan yang baru. Jangan melupakan temanmu dan jangan berhenti menjadi seorang teman. Jiwamu membutuhkannya. Temanmu juga membutuhkannya.

Hidup ini akan makin berat dan kesepian akan selalu datang menghantui. Jadi, ayo kita bangun benang koneksi yang kuat!

Elora berniaga
Klik ikon keranjang di bawah untuk lanjut berbelanja
berbagai merchandise dari Elora Zine.

Artworks: Karin Puspitasari

AKU DAPAT JACKPOT

Nadhira F. Salsabila

Aku pernah merasa terombang-ambing di atas perahu tanpa layar di tengah lautan. Tidak tahu harus apa, tidak bisa apa-apa. Siang dan malam aku habiskan dengan melamun. Di tengah kondisi itu, sebuah kapal datang menghampiriku. Kapal ini bisa menyelamatkanku, tapi aku skeptis. Bagaimana kalau kapal itu isinya penjahat? Bajak laut misalnya, mereka bisa saja mencelakaiku. Pilihannya dua, mati konyol di tengah laut tanpa bisa melakukan apa-apa, atau mencoba peruntunganku dengan kapal "bajak laut" ini. Akhirnya, aku ambil pilihan kedua dan naik ke kapal itu.

Biar kuberitahu sesuatu, aku dapat *jackpot*! Kalau diceritakan dengan kiasan singkat, kira-kira begitulah awal pertemuanku dengan Banawa Sekar Academia (BSA).

AWAL PETUALANGAN

Bukan kebohongan ketika aku bilang kalau aku tidak tertarik pada manusia-manusia yang suka berkumpul hingga larut malam yang melakukan entah apa. *Yah*, waktu itu aku masih punya pikiran konservatif yang menganggap bahwa kegiatan di luar rumah pada malam hari sudah pasti bukan kegiatan positif, setidaknya sampai aku bertemu jalan buntu dalam hidupku.

Pertanyaan “Apa yang sebenarnya akan aku lakukan dengan hidup ini?” menabrakku di awal tahun 2019. Awal tahun ketiga perkuliahan aku habiskan hanya dengan mengikuti mata kuliah dan tidak ada lagi yang lain. Tidak punya tujuan, tidak punya ambisi.

Mimpi sih ada, tapi untuk anak biasa sepertiku yang tidak punya *privilege* seperti orang lain, mimpi itu cuma mimpi kosong akhirnya. Aku sadar kalau hal ini tidak bisa diteruskan dan aku butuh bantuan. Saat itulah aku menemukan informasi tentang Banawa Sekar Academia (BSA) yang sedang membuka pendaftaran anggota baru.

“Apa yang kalian lakukan di sana?” kutanya pada teman sekamarku yang anak BSA.

“Kami belajar, diskusi macam-macam. Seru, kok!”

“Belajar? Diskusi? Harus malam-malam memangnya? Siang, kan, bisa!” Suara pikiran kolotku yang tidak sengaja kulontarkan dengan blak-blakan direspons dengan lembut oleh temanku ini, “Bagaimana kalau prasangkanya dihilangkan dulu, sedikit saja.”

Dia bicara dengan lembut, tapi kata-katanya itu sukses menamparku. Prasangka, itu dia. Aku tidak mengenal mereka, aku tidak tahu apa itu Banawa Sekar Academia, juga tidak pernah melihat langsung aktivitas mereka. Dari mana aku bisa tahu kalau mereka baik atau buruk? Pada momen itulah aku memutuskan untuk menumpang di kapal Banawa Sekar Academia. Kukatakan sekali lagi, aku dapat *jackpot*!

Meskipun aku tidak punya ambisi, aku menyadari kalau aku suka tantangan dan aku benci, sangat benci, saat orang-orang mempertanyakan kemampuanku. Dan Kapten kami, yang lebih memilih untuk dipanggil Luffy (sekarang kalian tahu kenapa banyak kiasan kapal di kisah ini), tahu cara mendorongku ke ujung jurang hanya dengan lima kata: "*Masa' begitu saja nggak bisa*?"

Aku jadi tidak punya pilihan selain menunjukkan bahwa aku mampu menyeberangi jurang itu. Lalu di sini lah aku sekarang, tahun kelima di Banawa Sekar Academia, menjabat sebagai salah satu eksekutifnya.

KAPALNYA PARA PEMIMPI

Sekarang mungkin kalian sudah mulai penasaran, apa sebenarnya Banawa Sekar Academia?

“Kami bukan komunitas literasi,” kata Kapten, dan aku seratus persen setuju. Kami bukan sekadar komunitas literasi, kami lebih dari itu.

Kalian yang mengenal BSA mungkin akan menyanggah, “Tapi kan kegiatan utamanya membaca?” Salah! Kegiatan utama kami bukan membaca, tapi belajar. Bukan materi-materi yang didapatkan di sekolah, bukan hanya itu. Kami belajar sejarah, ekonomi, sains, sosiologi, agama, tentang semua hal yang terjadi di bumi hingga luar angkasa. Kami belajar tentang bagaimana memahami tulisan, menulisnya kembali lalu menyampaikannya di hadapan banyak orang.

Kami juga melatih kemampuan yang harus dimiliki untuk memimpin, setidaknya untuk diri kami sendiri. Misalnya kedisiplinan. Aku bukan seorang pemuja waktu. Bila terlambat atau terlewat, ya, sudah, mau apa lagi? Tentu saja BSA mengubah pandanganku itu. BSA membuatku sadar bahwa setiap detik itu berharga, detik milikmu dan detik milik orang lain. Makanya anggota BSA tidak boleh terlambat sedikit pun, tidak satu menit pun. Kami memulai semua agenda sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Bila kami gagal menepati janji itu, kami harus siap menanggung konsekuensinya.

Hal lain yang aku pelajari di sini adalah bahwa latar belakangmu tidak membuatmu lebih baik dari orang lain. Kamu boleh lebih dulu bergabung ke organisasi, tapi bukan berarti kamu akan lebih berilmu dari mereka yang baru bergabung. Kamu boleh lebih tua, lebih senior, dan lebih lainnya, tapi bukan berarti mereka yang baru memulai itu lebih payah darimu. Budaya inilah yang diajarkan oleh Kapten kepada kami. Yang penting bukan siapa yang lebih senior atau siapa yang lebih junior, tapi siapa yang lebih menguasai suatu hal, maka kejarlah dia dan belajarlah darinya sebanyak yang kamu bisa. Mendekatlah pada orang yang memiliki cahaya.

Kalau kalian bertanya pada setiap anggota kami, apa yang mereka dapatkan dari BSA? Kalian akan menemukan jawaban yang variatif. Inklusivitas dijunjung tinggi di sini, semua orang punya potensi dan kebutuhan yang berbeda-beda. Tidak ada pola paten yang sama bagi semua orang, kami mempelajari semua hal yang kami butuhkan masing-masing. Lebih tepatnya, kami mempelajari apa pun yang bisa mendorong kami selangkah lebih dekat menuju mimpi kami.

Saat aku bilang aku dapat *jackpot*, bukan hanya karena aku dapat banyak pengalaman dan ilmu baru di sini. Ada yang lebih penting dari itu, jauh lebih penting: impian. Di Banawa Sekar Academia, semua mimpi adalah penting. Kategorinya bukan mimpi besar atau kecil, tapi mimpi siapa itu dan usaha apa yang dilakukan untuk mewujudkannya. Banawa Sekar Academia adalah tempat yang menyadarkanku bahwa mimpiku bukan sesuatu yang mustahil, meskipun aku tidak memiliki dukungan finansial atau bakat sejak lahir.

Mungkin saja kata-kata itu terdengar klise. Faktanya, memang tidak semua mimpi bisa terwujud. Bisa saja kita kalah karena usia atau keadaan sosial pada masa itu. Tapi kalian pasti ingat kisah Vincent Van Gogh? Karyanya baru terkenal dan dapat apresiasi setelah dia meninggal. Malcolm Gladwell menuliskan dalam *The Bomber Mafia* bagaimana strategi *high level bombing* yang diperjuangkan Haywood Hansell baru dihargai setelah Perang Dunia II berakhir. Jadi, memangnya kenapa kalau kita tidak berhasil mewujudkan mimpi-mimpi kita semasa hidup? Boleh jadi mimpi-mimpi itu baru bisa terwujud setelah kita mati. Yang paling penting adalah kita tidak berhenti mencoba, dan bagi Kapten dan anak-anak BSA hal itulah yang membuat seseorang menjadi hebat.

Lima tahunku di BSA bukan perjalanan yang mudah. Bohong juga kalau aku bilang semangatku tidak ada pasang-surutnya. Rintangan-rintangan muncul, seperti COVID-19 yang mengharuskan kegiatan kami cuti cukup panjang dan ikut bergabung di dalam arus jaringan dunia maya seperti yang dilakukan seisi dunia pada waktu itu.

MAN'S
SEARCH
FOR
MEANING
VIKTOR E. FRANKL
Malcolm
Gladwell
What
the Dog
Saw

Banyak anggota yang gugur karena sudah puas dengan pencapaian mereka atau karena kondisi mereka yang sudah tidak bisa maju lagi. Ada juga kasus anggota mundur karena tidak tahan dengan "kekejaman" Kapten kami.

Yah, Kapten memang bukan orang yang lembut. Dia bahkan dengan bangga memperkenalkan dirinya sebagai orang "jahat". Bimbingan yang dia berikan tidak dengan kehangatan, tapi dingin seperti besi. Kapten sebenarnya orang yang adil. Keberhasilanmu dirayakannya, kegagalanmu diperbaikinya, dengan tegas. Sebagai sesama orang "jahat", aku tidak membenci prinsipnya itu. Dengan penilaian, pengalaman, ilmu, dan jaringannya, Kapten membawa kami menuju mimpi-mimpi kami. Kapten juga yang mengembangkan sistem BSA dari masa perintisan hingga seperti sekarang ini.

Saat ini BSA berjalan dengan sistem kelas. Anggota baru akan masuk *Second Class* dan wajib menyelesaikan materi *Sirah Nabawi* sebelum ujian verifikasi dan ujian kenaikan kelas. Tingkat berikutnya adalah *First Class*, yang wajib menjalankan tradisi BSA, membaca habis satu buku nonfiksi dan menyampaikan isinya pada teman-teman lain. Selain tugas wajib itu, Kapten akan memberi kami tugas khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan kami. Para eksekutif adalah anggota Kelas Satu yang ditunjuk untuk membantu Kapten mengkoordinir BSA. Saat ini ada tiga orang di dalamnya, salah satunya aku.

Aku diangkat jadi Eksekutif sekitar tahun 2021, kedengarannya keren tapi itu tanggung jawab yang berat. Aku tidak bisa membayangkan bagaimana Kapten menanggung semuanya sendiri sebelum ini. Banyak ide yang harus disatukan untuk membantu teman-teman kami menggapai mimpi mereka, dan itu harus dilakukan sambil berusaha menggapai mimpi diri sendiri. Metode belajar baru, publikasi, membangun jaringan, kompetisi, semua kami usahakan satu per satu.

Aku juga sudah berhasil mewujudkan satu mimpiku untuk melanjutkan studi magister lewat beasiswa di Kota Pelajar. Kapten dan teman-teman BSA menjadi tokoh yang ikut andil dalam terwujudnya mimpi ini. Pendaratanku di Yogyakarta semakin melebarkan wilayah BSA. Sebelumnya kami hanya berpusat di Surabaya (*Chapter* Surabaya), lalu merambah ke dunia dalam jaringan yang dapat diikuti oleh para anggota dari luar Surabaya secara jarak jauh, dan sekarang kami membuka forum baru di Yogyakarta (*Chapter* DIY). Menyenangkan bertemu sesama teman pemimpi di kota baru ini. Aneh kalau saat melihat orang berapi-api mengejar mimpinya, apimu sendiri malah padam. Apiku jelas semakin membara melihat semangat teman-teman di Yogyakarta.

Bila disimpulkan, kami memang seperti sekelompok bajak laut yang sedang berpetualang. Ada mimpi-mimpi yang kami perjuangkan dan Kapten memimpin kami untuk menggapainya, membawa kami berlayar di atas kapal bernama Banawa Sekar Academia. Lautan sudah pasti keras dan akan ada banyak rintangan yang harus kami hadapi, tapi kami mempertahankan kapal itu dengan kekuatan masing-masing.

Lalu, kenapa anggota kami tidak sampai ratusan? Kalian pasti tahu kisah legendaris kelompok bajak laut yang hanya berisi sepuluh orang saja. Bukankah mereka berhasil melewati gunung terbalik, menghadapi ganasnya gurun pasir, mendaki menara es, bahkan melawan monster laut dan badai sudah jadi makanan sehari-hari? Kapal kami juga begitu. Kalau salah, kami akan terus terang memberitahumu. Tidak ada sindiran yang disembunyikan di balik kata-kata manis. Makanya untuk jadi anggota BSA, syaratnya hanya satu: kuat. Banyak yang menyerah di tengah jalan dan itu bukan hal yang menjadi kekhawatiran kami.

"Quality over Quantity. Be it three or two or one, as long as we are walking towards our dreams, it's enough."

Kamu bisa menemukan kami di laman pencarian mana pun dengan kata kunci **Banawa Sekar Academia**.

BERELORA di TERASKU
MILENIAL
Versus
GEN-Z
/AKBAR ABUNG & FRANS MIKO
DENGARKAN HANYA DI SPOTIFY
Play

Pseudoscience

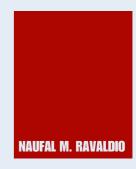
"Our expectations become our reality."

Belief and behavior: it all starts with our mindset. We often conform to the beliefs we have about ourselves and act according to how we expect ourselves to act. There's more to achieving something than simply thinking about it. People fall prey to the fad that manifesting something just means sitting back and imagining everything in life magically falling into place.

Artworks: Neesa

EVIL DOES NOT EXIST

DAN KETERIKATAN MANUSIA DENGAN ALAM

NAUFAL M. RAVALDIO

Ryusuke Hamaguchi selaku sutradara *Drive My Car*, *Wheel of Fortune and Fantasy*, dan *Happy Hour* memang tidak asing lagi membuat film yang mengeksplorasi perasaan manusia, tidak terkecuali film terbarunya, *Evil Does Not Exist* (2023). Dalam filmnya ini, Hamaguchi melibatkan unsur alam sebagai tempat manusia tinggal yang sejatinya juga menciptakan hubungan emosional yang kuat. Saya menginterpretasikan hal-hal yang terjadi dalam film ini hampir mengarah ke mistisisme dengan hadirnya metafora-metafora yang jarang diperlihatkan dalam karya-karya Hamaguchi sebelumnya.

Evil Does Not Exist dimulai dengan *panning shot* pohon-pohon yang diambil dari bawah yang diiringi oleh komposisi musik kelam yang tiba-tiba dipotong ketika adegan berakhir. Dari situ kita bertemu tokoh Takumi (Hitoshi Omika), seorang warga lokal yang bekerja serabutan memotong kayu dan mengumpulkan persediaan air yang nantinya dibawa ke desa. Di bagian ini, Hamaguchi mencoba untuk memperkenalkan *setting* alam dan interaksinya dengan manusia yang menjadi tema penting di sepanjang film. Tidak lama kemudian, Takumi teringat kalau ia harus menjemput anaknya, Hana (Rei Nishikawa), dari sekolah. Momen itu sekaligus menjadi semacam *foreshadowing* tentang apa yang akan terjadi di akhir film. Konflik utama lalu diperkenalkan lewat berita hadirnya sebuah perusahaan besar yang berencana membangun tempat *glamour camping* (*glamping*) di desa tempat Takumi tinggal.

Rencana pembangunan tersebut mengundang perlawanan dari penduduk desa yang muncul di adegan paling “berisi” dalam film, yaitu ketika dua perwakilan perusahaan, Takahashi dan Mayuzumi bertemu langsung dengan para penduduk. Tensi antara mereka dengan penduduk desa semakin lama semakin meninggi pasalnya banyak kebijakan perusahaan yang dirasa akan merusak sumber daya alam desa. Adegan itu menyiratkan betapa para penduduk desa sangat menghargai alam tempat mereka tinggal dan hal ini bisa disebut sebagai fenomena psikologi sosial, yaitu sekelompok orang yang dipengaruhi oleh suatu peristiwa sehingga mereka memiliki respons atau bertindak dengan cara tertentu. Hamaguchi nampaknya memang memfavoritkan momen seperti ini muncul. Sebelumnya, ada adegan yang cukup mirip dalam film *Happy Hour*, di mana empat tokoh utama pergi ke seminar yang diadakan oleh seniman yang awalnya terlihat baik tetapi seiring adegan berjalan berubah menjadi karakter yang berego tinggi.

Penduduk desa menyadari bahwa dampak proyek *glamping* akan melampaui aspek ekonomi dan lingkungan fisik. Alam bagi mereka dimaknai jauh lebih dalam. Di sinilah konsep psikologi sosial dari keterikatan emosional penduduk dengan alam mulai terungkap atau yang bisa disebut sebagai *attachment theory* (teori keterikatan). Berbeda dengan pengaplikasian teori keterikatan pada umumnya yang melibatkan manusia dan pengasuhnya, film ini menunjukkan bagai-

mana manusia terikat dengan alam sekitarnya. Alam bukan hanya tempat tinggal bagi penduduk desa, melainkan juga simbol dari identitas kolektif, nilai-nilai, dan sumber keseimbangan hidup yang telah terbentuk selama bertahun-tahun.

Dalam *Evil Does Not Exist* alam berperan sebagai figur yang memberikan rasa aman bagi masyarakat desa. Alam dan desa bukan hanya sekadar tempat tinggal, tapi mereka adalah "rumah" dalam arti yang jauh lebih besar. Mereka adalah simbol kontinuitas dan keabadian yang menciptakan rasa keterikatan yang kuat, membentuk identitas pribadi dan sosial dari para penduduknya. Ancaman dari perusahaan *glamping* tidak hanya dipandang sebagai ancaman fisik terhadap alam, tetapi juga sebagai ancaman terhadap rasa aman emosional dan psikologis yang melekat dalam hubungan tersebut.

Hamaguchi membangun film ini dengan ritme yang lambat dan penuh perenungan sehingga setiap adegan terasa memiliki makna yang mendalam. Melalui sinematografi yang cermat, alam digambarkan sebagai karakter utama yang "berdialog" diam-diam dengan masyarakat desa. Hamaguchi memperlihatkan tetes embun pagi hingga suara gemercik sungai yang sekilas terlihat biasa, tetapi penting untuk membangun suasana alam yang harmonis. Alam menjadi sesuatu yang memberikan kedamaian batin dan keseimbangan hidup bagi para penduduk.

Ketika keharmonian dan keseimbangan itu terusik, maka orang-orang sekitar mulai resah dan muncul kecemasan. Terkait hal ini, *Evil Does Not Exist* bisa dibilang mengandung pesan tentang tobat ekologis. Istilah tobat ekologis pertama kali muncul dalam surat Paus Fransiskus tentang prinsip teologi yang berkaitan dengan tanggung jawab manusia dalam mengatasi krisis lingkungan. Contoh implementasi prinsip ini dapat dilihat ketika penduduk desa menolak pembangunan *glamping*. Pembangunan *glamping* dapat dipandang sebagai dampak peradaban modern yang mengedepankan keuntungan material, sementara mereka yang menolak itu menginginkan agar alam tidak dirusak. Alam itu sakral dan menjaganya hampir terasa seperti tindakan spiritual.

Film ini juga menggambarkan ketidakadilan sosial dan ketimpangan kekuasaan antara masyarakat desa dan perusahaan. Perusahaan diposisikan sebagai representasi modernitas yang berusaha mengeksploitasi alam tanpa memahami keterikatan dan nilai emosional yang dimiliki oleh penduduk desa. Hal ini menggambarkan bagaimana kapitalisme modern sering kali gagal mempertimbangkan kebutuhan psikologis dan sosial masyarakat lokal yang memiliki hubungan erat dengan alam yang akan dieksploitasi. Konflik ini membawa kita pada pertanyaan moral tentang siapa yang memiliki hak atas alam, dan apa yang harus menjadi prioritas dalam proses pembangunan: keuntungan ekonomi atau keberlanjutan lingkungan dan kesejahteraan sosial?

Satu hal yang menarik adalah bagaimana menjelang akhir film, Takahashi dan Mayuzumi mulai terbuka dan ingin membantu Takumi. Namun, tujuan mereka tetap sama yaitu mendirikan *glamping* di tengah desa. Ada pembicaraan dari Mayuzumi tentang rusa di desa yang menurutnya tidak akan mengganggu pengunjung *glamping* karena mereka takut kepada manusia, tetapi Takumi tidak menanggapi hal itu. Akhir dari film ini memang cukup ambigu. Hana terlihat tewas di samping rusa yang memiliki luka tembak, lalu tiba-tiba Takumi mencekik Takahashi hingga mati. Menurut saya itu merupakan gambaran insting manusia yang tidak beda jauh dengan binatang. Manusia tidak bisa menerima kalau tempatnya diganggu sehingga mereka jadi cenderung berperilaku ekstrem demi menjaga "habitatnya".

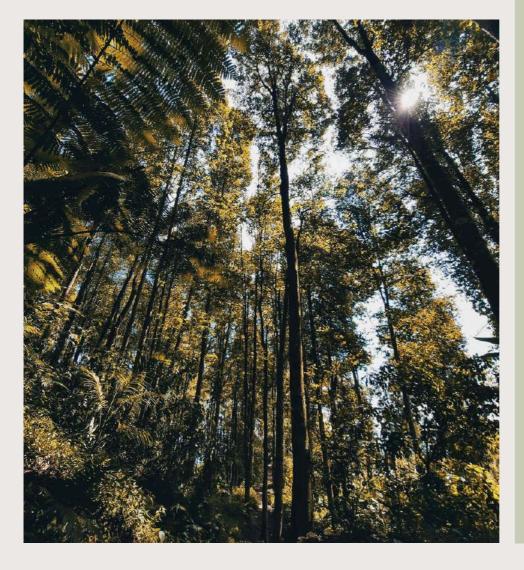
Pada akhirnya, *Evil Does Not Exist* adalah film yang mengajak penonton untuk mempertimbangkan kembali keterikatan psikologis antara manusia dan alam. Film ini mengingatkan kita bahwa alam bukan hanya sumber daya yang dapat dieksploitasi, tetapi juga bagian dari identitas, kesejahteraan psikologis, dan spiritual masyarakat yang hidup di sekitarnya. Melalui narasi yang penuh makna dan visual yang indah, Hamaguchi berhasil menggambarkan ikatan emosional yang mendalam antara manusia dan alam. Film ini mengajak kita memaknai kembali alam sebagai rumah, bukan hanya bagi makhluk hidup, tetapi juga bagi jiwa dan identitas kolektif manusia.

Artworks: Karin Puspitasari

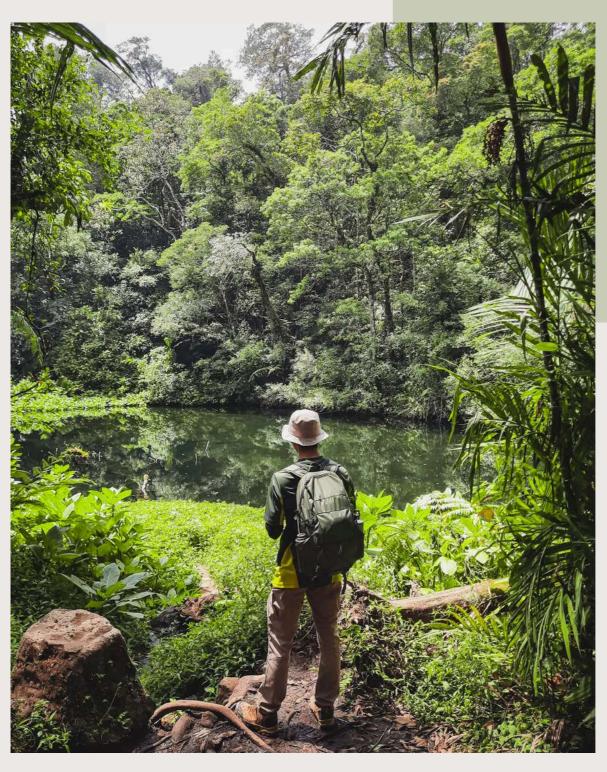
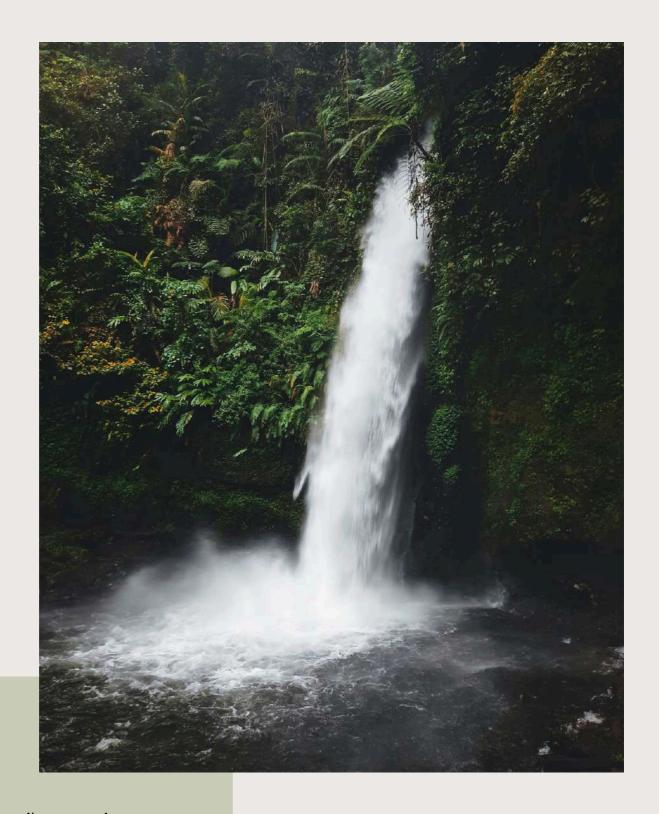
Pantai Menyenangkan, tapi Gunung Menenangkan

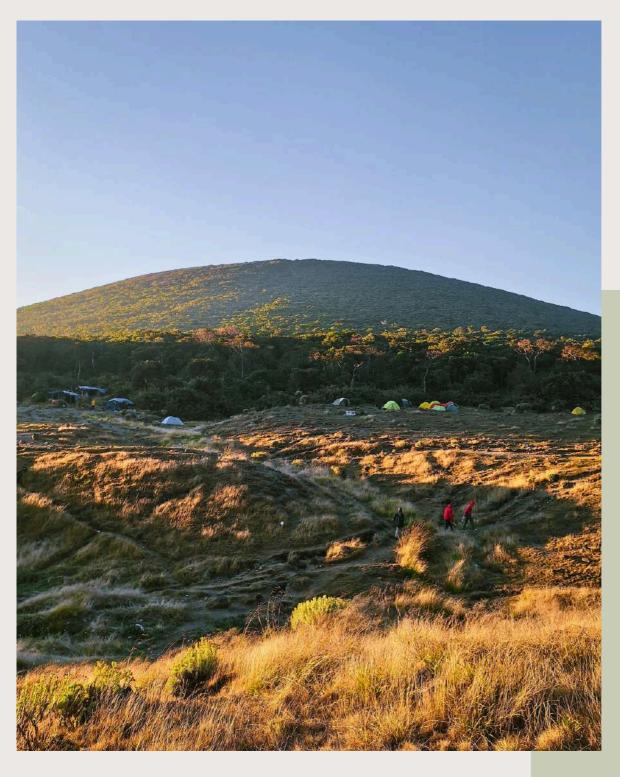
Gunung bukan lagi sekadar benda geologis, bukan lagi hanya sebuah gundukan besar yang menjulang tinggi, tapi gunung kini telah menjadi obat bagi jiwa-jiwa yang tersakiti, jiwa-jiwa yang *mumet* dengan ruti-nitas, jiwa-jiwa yang butuh ketenangan.

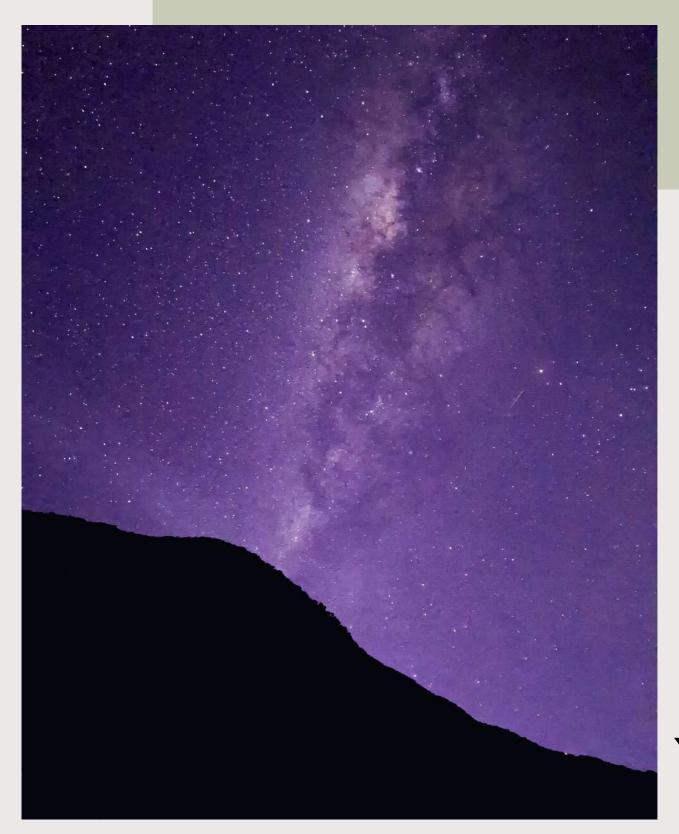
FOTO OLEH ——— ALVIAN HASBY

I

Hutan akan selalu menyambut kita yang bertamu ke gunung, mengiringi setiap langkah pendakian hingga menjadi payung alami di kala panas maupun hujan.

II

Menyusuri lebih
dalam lagi, bertemu
sebuah telaga yang
airnya begitu
tenang, seakan me-
refleksikan jiwa-jiwa
manusia yang
melewatinya.

Gemercik suara air terjun mengalahkan suara-suara apa pun di sekelilingnya, tapi entah kenapa suara ini begitu nyaman didengarkan.

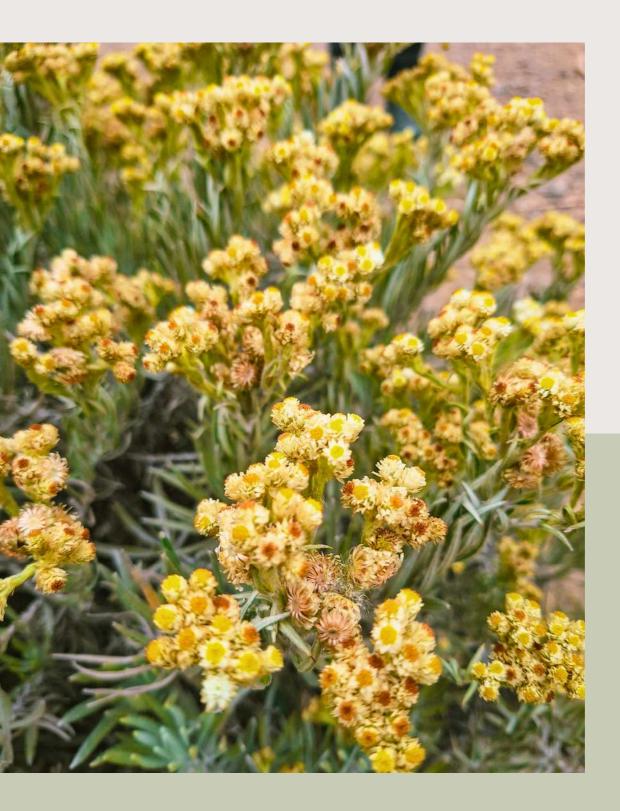
IV

Sore hari menyapa, semburat cahaya matahari menjadi *preset* alami terhadap segala yang kasat mata.

Malam hari, banyak mereka yang melewatkannya. Namun, sesuatu yang mengagumkan tidak berhenti. Di atas ketinggian dengan polusi udara dan cahaya yang hampir tidak ada, galaksi kita menampakkan dirinya seolah sedang menatap kita yang begitu kecil dan jauh.

V

Pagi hari menyambut. Semakin tinggi, hati dan pikiran semakin terasa lepas dan tenang, Menikmati apa yang paling dicari saat berada di gunung: lautan awan di kala *sunrise*.

VII

Puncaknya adalah pesona bunga cantik yang selalu diharapkan mekar sepanjang hari dan hanya bisa ditemukan di ketinggian: Edelweiss, sang bunga abadi.

DAFTAR PUTAR BERELORA

- AND NOTHING IS FOREVER - THE CURE
- AMERICAN TEENAGER - ETHEL CAIN
- BIRDS OF A FEATHER - BILLIE EILISH
- PAGES - NINA NESBITT
- TOOTHACHE - SEAROWS
- PLANET SONG - MARGOT LIOTTA
- CEILINGS - LIZZY MCALPINE
- OBSESSED - HATCHIE
- NINE STORIES - HAZEL ENGLISH
- LOST - SOCCER MOMMY
- DANCING IN THE LIGHT - FAT HAMSTER
- THINKING ABOUT YOU - PALE WAVES
- BURN ALIVE - THE LAST DINNER PARTY
- SWEET LULLABY - THE PORTRAY
- AFTERLIFE - SHARON VAN ETTEN

KLIK TAUTAN BERIKUT UNTUK LANJUT MENDENGARKAN:

PLAY!

TITIK BALIK

Sebuah Pengingat dalam Pembelajaran Menghadapi Penyakit Mental

Bintang Renjana Aditya

Musik bisa lebih dari sekadar irama dan nada yang menyenangkan. Bagi saya, musik adalah bahasa yang kuat untuk menggambarkan perjalanan batin seseorang. Lewat karya tugas akhir berjudul "*Titik Balik*", saya mengajak kita masuk ke dalam kisah emosional penuh liku, sebuah eksplorasi tentang bagaimana seseorang melewati fase-fase sulit dalam penyakit mental hingga akhirnya mencapai titik pemulihan.

Silakan klik tautan ini sembari membaca artikel :

Titik Balik - Bintang Renjana

Karya ini memadukan genre *progressive rock*, klasik, dan *avant-garde*, menciptakan sebuah komposisi yang berani dan intens. Suara violin, cello, *keyboard*, bas elektrik, dan *drumset* dalam "*Titik Balik*" membawa kita ke pengalaman mendalam, mengikuti perjalanan yang mencerminkan kebingungan, krisis, hingga rasa damai yang kembali saat seseorang mulai pulih. Dalam setiap fase, suasana musiknya berubah, yang menggambarkan perasaan yang mungkin tak selalu bisa diungkapkan lewat kata-kata.

Karya ini menggunakan lima instrumen utama: violin 1, violin 2, cello, *keyboard*, bas elektrik, dan *drumset*, yang berpadu menciptakan tekstur dan suasana yang kompleks. Komposisi ini juga memadukan elemen-elemen musik yang eksperimental dan emosional. Setiap fase menghadirkan karakter musik yang berbeda, memberikan pengalaman yang menyeluruh mengenai perjalanan dalam menghadapi dan mengatasi tantangan kesehatan mental.

Di dalam karya ini, suasana musik tidak hanya sebagai latar, melainkan menjadi elemen penting yang menggambarkan pergolakan emosional. Setiap fase komposisi disusun dengan suasana yang berbeda-beda untuk memberikan pendengar pengalaman yang menggambarkan kondisi mental dan emosional dalam fase tertentu. Artikel ini akan membahas bagaimana suasana musik dan elemen-elemen lain dalam karya "*Titik Balik*" memperkuat korelasi antara komposisi dan perjalanan penyakit mental yang akan dijelaskan dalam beberapa fase berikut:

Bagian 1: Fase Awal
Munculnya Gejala Awal Kecemasan Berlebih

Pada fase awal, "*Titik Balik*" menciptakan suasana yang penuh ketidakpastian dan kecemasan melalui melodi dan harmonisasi instrumen gesek seperti violin 1, violin 2, dan cello. Suasana musik dalam fase ini sengaja dibuat lambat dan terkadang tidak harmonis untuk menciptakan efek ketidakstabilan dan keraguan yang dirasakan seseorang di awal-awal kemunculan gejala penyakit mentalnya.

Permainan instrumen yang seakan "terputus-putus" menimbulkan perasaan terasing dan bingung, merepresentasikan suasana batin yang tidak

tenang. *Keyboard* menghadirkan suara-suara *ambient* yang memberi kesan kehampaan yang dirasakan saat seseorang tidak memahami apa yang tengah dialami dirinya sendiri. Elemen *avant-garde* juga memperkaya suasana dengan nada yang muncul tiba-tiba dan terputus, menambah lapisan kompleksitas perasaan yang dialami pada tahap awal ini.

Suasana musik ini menciptakan efek psikologis kepada pendengar, mengajak mereka untuk ikut merasakan kebingungan dan kegelisahan. Dalam konteks penyakit mental, fase ini mencerminkan ketidakpastian awal ketika seseorang merasakan ada sesuatu yang salah tetapi belum bisa memahami sepenuhnya apa yang sedang terjadi.

Bagian 2: Fase Krisis
Puncak Ketegangan dan Suasana Kekacauan

Fase krisis adalah fase paling dramatis dan menegangkan dalam *"Titik Balik"*, dengan suasana musik yang mengekspresikan kekacauan batin serta perasaan intens seperti kemarahan, ketakutan, dan keputusasaan. Di fase ini, bas elektrik dan *drumset* memainkan peran utama dalam membangun ketegangan, sementara permainan ritme yang agresif menciptakan suasana penuh tekanan dan energi gelap.

Drumset memberikan ritme yang cepat dan tidak teratur, menciptakan ketidaknyamanan yang membuat pendengar seolah berada di tengah badai emosi.

Dalam fase ini penggunaan musik *progressive rock* dan *avant-garde* sangat kuat, dengan perubahan tempo yang tiba-tiba serta disonansi antara instrumen. Suasana musik ini mencerminkan ketidakteraturan dan tekanan yang memuncak dalam krisis mental di mana seseorang merasa terjebak dan berjuang melawan pikirannya sendiri. Suara instrumen yang bertabrakan dan terkadang terasa "tidak sinkron" menggambarkan ketidakseimbangan dalam pikiran, di mana individu merasakan ledakan emosi yang sulit dikendalikan.

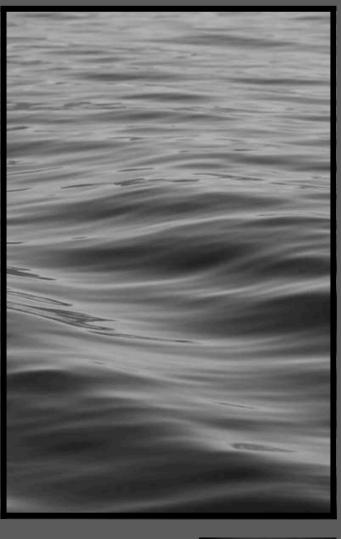
Keyboard memainkan suara-suara yang lebih tajam, seolah menggambarkan teriakan dalam hati, sementara suara violin dan cello naik ke nada-nada tinggi yang menciptakan suasana perih. Suasana musik dalam fase krisis ini membawa pendengar pada kondisi mental yang berat, menciptakan pengalaman emosional pada puncak krisis dari penyakit mental. Ini adalah momen di mana konflik batin mencapai puncaknya dan memberi gambaran tentang intensitas yang dirasakan oleh mereka yang berada dalam fase ini.

Bagian 3: Fase Final
Titik Balik, Pemulihan, dan Suasana Harapan

Pada fase terakhir, "*Titik Balik*" mulai bergerak menuju suasana yang lebih tenang dan stabil, menggambarkan proses pemulihan dan titik balik menuju kesehatan mental. Suasana musik dalam fase ini diciptakan melalui harmoni antara instrumen yang lebih lembut dan teratur, memberikan kesan damai yang berbeda dari fase-fase sebelumnya. Melodi yang dimainkan oleh *keyboard* menjadi lebih hangat, dan violin serta cello mulai berpadu dalam nada-nada yang harmonis, men-

ciptakan suasana nyaman yang menggambarkan kembalinya keseimbangan emosional.

Dalam fase ini, progresi nada bergerak lebih lambat dan stabil, menciptakan suasana yang penuh harapan. *Drumset* dan bas elektrik mulai memperlambat tempo, seakan menggambarkan detak jantung yang lebih tenang dan perasaan lega. Suasana musik yang tenang namun penuh harapan ini memberikan gambaran tentang titik balik, di mana individu yang telah melewati fase krisis akhirnya merasakan kedamaian dan kepercayaan bahwa ia mampu kembali pulih.

Suasana musik yang mengalun dengan tenang memberikan efek katarsis pada pendengar, menimbulkan perasaan lega setelah melewati ketegangan dan kekacauan di fase-fase sebelumnya. Dalam konteks penyakit mental, fase ini mencerminkan momen pemulihan, ketika seseorang akhirnya menemukan kekuatan untuk bangkit dan merasakan kembali ketenangan dalam hidupnya. Genre *classical* memberikan sentuhan akhir yang elegan pada suasana musik di fase ini, menandakan bahwa keindahan dapat ditemukan bahkan setelah masa-masa sulit.

Analisis Suasana Musik dalam Konteks Penyakit Mental

Suasana musik dalam “*Titik Balik*” adalah komponen kunci yang menambah kedalaman dan makna emosional pada setiap fase. Saya menggunakan suasana musik bukan hanya sebagai latar, tetapi sebagai jembatan untuk menyampaikan nuansa perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Pada fase awal, suasana ketidakpastian menggambarkan kebingungan; di fase krisis, suasana kacau menggambarkan intensitas pergolakan batin; dan di fase final, suasana yang damai mencerminkan harapan dan pemulihan.

Perpaduan genre seperti *progressive rock*, *classical*, dan *avant-garde* turut memperkaya suasana musik, menciptakan pengalaman yang intens dan eksperimental bagi pendengar. *Progressive rock* menghadirkan struktur ritme yang kompleks dan perubahan tempo yang dramatis, menghasilkan suasana yang penuh kejutan. *Avant-garde* dengan pendekatan eksperimentalnya menambah lapisan suasana yang tidak terduga, mencerminkan sisi emosional yang sulit diprediksi. Sementara itu, elemen klasik di fase akhir memberikan keseimbangan dan harmoni, yang menandai akhir dari perjalanan penuh perjuangan.

Kesimpulan

Karya "*Titik Balik*" merupakan sebuah karya yang tidak hanya menggambarkan perjalanan emosional dalam penyakit mental, tetapi juga mengajak pendengar untuk merasakan dinamika suasana musik yang mendalam. Melalui suasana musik yang dibangun dengan cermat pada setiap fase, karya ini berusaha memberikan pengalaman emosional yang menggambarkan ketidakpastian, krisis, dan pemulihan yang dialami dalam perjalanan menuju kesehatan mental.

Dalam "*Titik Balik*", musik menjadi medium dalam menyampaikan kondisi mental yang sulit dipahami dan membawa pendengar masuk ke dalam dunia batin yang penuh dinamika. Suasana musik dalam karya ini adalah bukti bahwa musik mampu menjadi jendela ke dalam perasaan terdalam manusia, membantu kita memahami kompleksitas penyakit mental serta pentingnya dukungan dan harapan untuk mencapai titik balik dalam kehidupan seseorang yang menderita penyakit mental.

Referensi

- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologis Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras* (P. Wulandari (ed.); 1st ed.). Kompas Media Nusantara.
- Renjana, Bintang. (2024). "*Penggabungan Musik Progresif dan Musik Suasana dalam Ansambel Campuran*". ISI Yogyakarta.

Artworks: Karin Puspitasari

SKRINING TRAUMA DARI KONSUMSI MEDSOS

DIAH MAHANANI

Foto: SLAYTINA/Pexels

Para pembaca semestinya sudah tidak asing lagi dengan kata *skrining*. Perlu diakui bahwa kita adalah orang-orang yang telah berhasil berjuang melewati badai virus Covid-19 bersama. Kala itu *skrining* sudah seperti makanan sehari-hari. "Cek suhu dulu, ya," begitu kira-kira kalimat yang sering terucap. Dan sejak masa pandemi hingga sekarang untuk beberapa keperluan, atau bahkan telah menjadi rutinitas, kita masih melakukan cek kesehatan awal. Memang benar bahwa *skrining* fisik lebih sering dilakukan tetapi *skrining* terhadap hal yang tak kasat mata juga tidak kalah penting untuk memastikan kondisi kita baik-baik saja. Seperti halnya terhadap kegiatan rutin kita yang rata-rata menghabiskan waktu sampai tiga jam lebih dalam sehari, apa lagi kalau bukan menyelami media sosial.

Apa yang terlintas dalam pikiran Anda ketika membuka media sosial—di samping untuk membalas *chat* atau menjawab panggilan—setelah menghabiskan waktu di kehidupan nyata? Pasti rasanya menyenangkan ketika Anda bisa mengistirahatkan badan sembari menyegarkan pikiran dengan menengok kehidupan orang lain, membaca cerita orang lain, hingga menikmati konten yang sangat beragam. Preferensi konten boleh jadi beda tetapi tujuannya sama, yakni mengubah suasana hati.

Namun, pernahkah terbayangkan ketika membuka media sosial yang Anda dapat justru rasa trauma?

Foto: CharlotteMay/Pexels

Ada sebuah fenomena yang disebut "*trauma dumping*". Psikolog Kia-Rai Prewitt, Ph.D. menjelaskan bahwa fenomena itu terjadi ketika seseorang berbagi emosi dan pikiran yang sulit kepada orang lain secara berlebihan. Ada yang membawakan cerita orang lain, ada juga yang berbagi pengalaman pribadi. Yang kedua tentunya lebih menarik perhatian sebagai info A1.

Sebagai pengguna medsos yang lebih dominan menjadi pengamat, saya lebih *relate* dengan para *viewers*. Alasannya karena saya belum menemukan kepuasan ketika bercerita ke orang lain baik secara langsung maupun *online*. Sedikit aneh, tetapi menceritakan kisah pribadi tentang beragam hal yang telah dialami justru bisa membangkitkan sisi kewaspadaan diri terhadap prasangka dari orang lain.

Meski demikian, bisa saling memahami memang akan jauh lebih terasa melegakan. Sebenarnya alasan orang-orang memilih untuk *sharing* hal-hal sulit atau berlebihan bisa jadi karena memang disengaja. Beberapa alasan yang telah ditemukan para peneliti adalah bahwa dari sisi peng-*upload* rupanya hal tersebut diperlukan untuk mendapat dukungan emosional dengan adanya pengalaman yang tervalidasi. Meningkatnya dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan dan memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri. Namun, sebagai pengguna pernahkah Anda menanyakan, "Hal negatif apa yang akan saya dapatkan dari medsos?"

Foto: LauraMogollon/diversifylens

Foto: CottonBroStudios/Pexels

Dalam benak saya yang tergambar adalah suasana rileks, enerjik, atau seminimalnya sekadar mengiyakan atau memvalidasi *postingan*. Begitu menemukan konten bermuatan kasus kehidupan manusia, rasa ingin tahu jadi meningkat, kemudian selanjutnya timbul kewaspadaan. Psikoanalisis Gerald Schoenewolf pernah mengemukakan bahwa orang-orang merespons secara berbeda terkait rangsangan positif dan negatif. Peristiwa negatif yang *di-posting* cenderung menimbulkan respons emosi, perilaku, dan kognitif yang lebih kuat dan cepat daripada peristiwa netral atau positif.

Apa yang membuat respons bisa begitu cepat juga berkaitan dengan energi. Semakin kuat energinya semakin besar suatu peristiwa menarik perhatian, terlepas dari peristiwa yang dilihat menyenangkan atau tidak. Akan tetapi, kehadiran energi hanya bisa dirasakan dan tidak bisa dilihat. Hanya dengan melihat *postingan* seseorang yang sedang berlari kencang diiringi *backsound* yang menggebu-gebu dapat membuat saya jadi ikutan berapi-api. Lain halnya kalau melihat tayangan bukti kekerasan fisik yang terjadi kepada seseorang yang bahkan mampu memutar memori terhadap apa yang dulu pernah saya lihat, atau yang orang terdekat pernah ceritakan, atau kisah-kisah pertengkaran lainnya. Muncul perasaan tidak terima, marah, sedih, keinginan untuk melupakan suatu peristiwa, atau berharap bisa memutar waktu. Semua orang memiliki kenangan baik dan buruk dalam porsi yang berbeda-beda dan responsnyalah yang menentukan seberapa berpengaruhnya peristiwa itu terhadap kehidupannya saat ini.

Ada beragam jenis *postingan* di medsos dan menurut saya saat ini yang banyak menarik perhatian adalah video singkat atau *reels*. Bagaimana tidak, dengan menggulirkan layar telepon genggam sebentar saja sudah mampu mentransfer informasi yang beraneka ragam. Apalagi didukung dengan konsep unggahan video yang menarik, bahkan menjurus *storytelling*, atau dilengkapi dengan tulisan-tulisan yang membuat maksud menjadi semakin jelas, berikut latar *audio* sebagai pelengkap. Rasanya menghibur diri tidak perlu pergi jauh-jauh, cukup rebahan santai sambil *scrolling* lalu berharap pengetahuan bertambah atau setidaknya hilang rasa lelah. Namun, efek yang terjadi justru *mood swing*. Itulah yang saya rasakan ketika sengaja memberikan asupan konten yang sangat variatif ke diri sendiri. Awalnya tujuannya agar tetap *update*, tapi kenyataannya terlalu berlebihan juga tidak baik.

Ada fenomena lain yang disebut "*emotion contagion*", artinya adalah bentuk penularan emosi secara spontan dan penularan perilaku yang berkaitan. Hasil penelitian Hatfield, Cacioppo, dan Rapson pada tahun 1993 menguatkan bahwa penilaian orang terhadap perasaan orang lain sangat dipengaruhi oleh perkataan orang lain. Bahkan penggunaan bahasa dalam unggahan yang dilihat mampu menyebabkan penyebaran pesan emosional yang sama kepada orang lain. Emosi yang ditularkan ini bukan hanya emosi positif, tapi juga emosi negatif yang bahkan lebih mudah menular. Seperti halnya ketika saya melihat sebuah *postingan* tentang tindak ketidakadilan, kekerasan, dan pertikaian yang berseliweran di medsos. Meskipun tidak bisa melawan di dunia nyata tetapi bukan berarti tidak berbuat apa-apa, minimal melawan lewat pemikiran.

Foto: AlexaPhotos/Pixabay

Berbagai jenis konten diselami kemudian sinyal-sinyal ketidaknyamanan didapatkan setelah melihat suatu *postingan* yang mengganggu pikiran kita. Misalnya saja konten pengakuan seseorang yang berbagi cerita tentang kondisi kesehatannya yang mulai menurun. Padahal secara usia, bukan rahasia umum lagi bahwa semakin tua kesehatan seseorang akan semakin menurun, dan semakin tidak peduli terhadap kesehatan maka semakin jauh seseorang dari kata sehat. Mendengar pengakuan seperti itu sudah dapat mengundang ketakutan diri sendiri tentang nasib di masa depan. Jadi sebetulnya, tubuh sudah di-*setting* untuk membuat *warning* sedini mungkin.

Sebuah perbandingan tidak sengaja pernah saya lakukan terkait aktivitas mengisi hari libur. Satu hari dihabiskan dengan berlibur ke suatu tempat, minim penggunaan *gadget*, *full* aktivitas fisik, dan sisa jam dalam sehari dipakai untuk menikmati perjalanan dan tidur. Pada hari yang lain, dihabiskan untuk berdiam diri di kamar dengan *scrolling* medsos selama berjam-jam. *Postingan* yang dilihat dari kegiatan *scrolling* itu memiliki dampak yang membuat stres, bahkan menimbulkan gejala trauma tidak langsung yang disebut "trauma sekunder".

Foto: SamLion/Pexels

Lacey L. dan Morgan H. pada tahun 2020 melakukan penelitian terkait trauma sekunder dan membagi gejalanya menjadi dua, yaitu fisik dan perilaku. Gejala fisik yang dialami seperti sering kelelahan, insomnia, sakit kepala, kehilangan selera makan, juga menderita penyakit yang berulang. Sementara gejala perilaku yang dapat muncul di antaranya seperti mudah tersinggung, serangan ketakutan yang tidak rasional, kehilangan rasa aman, waswas, dan perhatian berlebihan terhadap risiko (atau lebih dikenal dengan hipervigilensi), kehilangan rasa kontrol dan malah meningkatkan kebutuhan untuk mengontrol peristiwa orang lain, juga kehilangan kesenangan dalam aktivitas sehari-hari.

Kemunculan tanda-tanda tersebut menjadi alarm untuk mengurangi bahkan berhenti mengonsumsi konten medsos. Jika belum bisa berhenti, setidaknya bisa menyaring konten yang cocok dan tahu porsinya bagi diri sendiri. Namun, ketika trauma sekunder terlanjur menyerang, saran yang dapat dicoba untuk mengatasinya adalah dengan melakukan aktivitas fisik rutin seperti berjalan kaki, lari, meditasi, sekaligus memastikan tubuh mendapatkan waktu istirahat dan tidur yang cukup. Jika memiliki waktu luang, tidak ada salahnya membangun koneksi dengan alam atau orang lain yang dapat dipercaya. Tidak ada yang menginginkan trauma terjadi, tetapi selama Anda masih memiliki kebutuhan dan keinginan bermedia sosial, kendalinya selalu ada pada diri sendiri karena trauma itu perlu diatasi bukan dijemput.

Foto: RomanOdintsov/Pexels

There's a Labyrinth in Me!

"You spend your whole life stuck in the labyrinth. Thinking how you will escape one day, and how awesome it will be, and imagining that future keeps you going, but you never do it. You just use the future to escape the present."

Labyrinth or the maze as an analogy of the mind; it seems we are looking for something and find dead-ends and unforeseen obstacles. The labyrinth symbolizes the many compartments in which a person can hide, which has developed as a means of self-protection, just as we protect our minds against physical pain, which may have come from relatively severe trauma or neglect. At the same time, people can be both strong and fragile, good and bad, constructive and destructive.

Artworks: Neesa

Learned Society

PSIKOLOGI MUSIK INDONESIA

MENGEMBANGKAN EKOSISTEM ILMU PENGETAHUAN MUSIK INDONESIA

Forum Diskusi

Kelas Psikomusikologi

Bedah Tesis

Pengarsipan

Klik untuk gabung Grup Telegram

Klik untuk mengikuti instagram

MUSIK UNTUK KESEJAHTERAAN HIDUP MANUSIA

Christ Billy Aryanto

Musik dapat kita dengarkan di mana-mana, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Saat sedang berada di kafe atau berjalan-jalan di mall pengunjung dapat mendengarkan lantunan musik yang biasanya dimainkan melalui pengeras suara. Ketika seorang pelajar atau mahasiswa sedang belajar untuk menghadapi ujian, tak jarang musik digunakan sebagai teman belajar mereka. Musik bisa membuat seseorang memiliki *mood* yang positif atau juga sebagai media pelampiasan emosi ketika seseorang galau dan sedih. Tidak hanya menenangkan emosi seseorang, musik juga bisa memberikan semangat ketika sedang melakukan olahraga.

Jika demikian, kira-kira benarkah kalau musik itu ada manfaatnya bagi psikologis manusia?

Musik bisa digunakan dengan dua cara, yaitu didengarkan secara langsung atau lewat bantuan pengeras suara, dan dimainkan secara aktif dengan cara bernyanyi, memainkan alat musik, atau bahkan menciptakan lagu. Kegiatan bermusik juga bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok, misalnya seperti menghadiri konser bersama teman-teman. Bahkan saat mendengarkan musik, kita bisa sambil melakukan kegiatan lain seperti membaca, membersihkan rumah, atau bahkan mengetik artikel yang sedang Anda baca ini. Bermusik merupakan kegiatan yang begitu fleksibel dan murah meriah untuk membuat hati senang.

Beragam cara dalam memanfaatkan musik untuk kesehatan fisik maupun mental manusia membuat para ahli membedakan secara teoritis penggunaan musik sebagai *music therapy* dan *music medicine*. *Music therapy* atau terapi musik adalah intervensi psikologis berbasis ilmiah yang menggunakan musik untuk membantu pengobatan seseorang secara fisik, kognitif, psikologis, emosional, dan harus dilakukan oleh seorang terapis yang sudah tersertifikasi. Sedangkan *music medicine* atau musik untuk pengobatan adalah penggunaan musik secara mandiri untuk memulihkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Berdasarkan definisi tersebut, ketika seorang terapis melakukan kegiatan bermusik untuk mengurangi kecemasan seseorang maka itu disebut sebagai terapi musik. Sedangkan bila seseorang yang memiliki insomnia mendengarkan musik untuk membantunya tidur, maka hal tersebut adalah musik untuk pengobatan.

Mendengarkan musik maupun memainkan musik sama-sama memiliki manfaat yang baik secara psikologis. Saya pernah melakukan penelitian terkait musik dan kesejahteraan hidup (*well-being*) untuk mencari tahu bagaimana hubungan antara musik dan juga kebahagiaan/kepuasan seseorang terhadap hidupnya. Penelitian saya menemukan bahwa pemusik yang sudah bermain musik selama setidaknya 10 tahun memiliki kesejahteraan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak pernah bermain musik. Lebih lanjut lagi, saya menemukan bahwa bermain musik secara aktif berhubungan dengan emosi positif dan kepuasan hidup seseorang, sedangkan mendengarkan musik hanya berhubungan dengan emosi positif tetapi tidak berhubungan dengan kepuasan hidup.

Sayangnya, musik tidak selalu memberikan dampak yang positif kepada seseorang. Salah satu penelitian yang dilakukan mahasiswa saya menemukan bahwa musisi profesional, atau seseorang yang bermain musik untuk mencari nafkah, memiliki kesejahteraan hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan musisi amatir atau musisi yang bermain musik sebagai hobi. Salah satu kemungkinan hal ini terjadi adalah karena musisi profesional memiliki tuntutan untuk tampil secara sempurna, sehingga itu menimbulkan tekanan dan kadang kecemasan yang biasa dikenal dengan demam panggung. Jika seorang musisi profesional tidak bermain dengan baik, dia bisa saja tidak dipanggil lagi untuk bermain di sebuah konser atau bahkan kehilangan *fans*-nya. Sedangkan musisi amatir biasanya bermain musik hanya untuk bersenang-senang, melampiaskan emosi, dan mengekspresikan diri sehingga bila musisi amatir tidak memainkan musik dengan baik, biasanya akan lebih dimaklumi daripada musisi profesional. Oleh karena itu, perlu kehati-hatian juga dalam bermusik agar tidak mengganggu kesejahteraan hidup pribadi.

Salah satu penjelasan bagaimana musik dapat memengaruhi keadaan psikologis seseorang adalah karena musik dapat memengaruhi otak dan hormon manusia. Penelitian oleh Mona Lisa Chanda dan Daniel Levitin dari McGill University, Kanada, menemukan bahwa terdapat hormon-hormon yang aktif ketika seseorang mendengarkan musik. Seseorang mengeluarkan dopamin ketika mendengarkan musik sehingga dia merasa bahagia dan termotivasi untuk mengerjakan sesuatu.

Musik juga diketahui dapat mengurangi kortisol, hormon yang berkontribusi pada stres seseorang, yang kemudian membuat seseorang menjadi lebih tenang. Ternyata mendengarkan musik juga bisa meningkatkan imunitas karena melepaskan hormon serotonin dari dalam tubuh seseorang. Musik juga bisa membuat seseorang semakin dekat dengan orang lain karena memainkan musik bersama-sama bisa melepaskan hormon oksitosin. Mungkin bermusik bersama pacar bisa menjadi ide kencan berikutnya agar semakin mengeratkan hubungan.

Kemudahan dalam mendengarkan musik maupun bermain musik di zaman sekarang ini bisa menjadi alternatif untuk membantu meningkatkan kesejahteraan hidup dan memberikan kebahagiaan bagi seseorang. Hal yang perlu diingat adalah bahwa musik bukan obat mujarab untuk segala masalah manusia. Jika Anda merasa terganggu secara psikologis atau merasa tidak nyaman, silakan cari bantuan profesional seperti konselor, psikolog, atau psikiater. Musik mungkin bisa memberikan efek *healing* bagi orang yang mendengarkan maupun memainkannya, tetapi jika digunakan secara berlebihan juga tidak baik efeknya bagi seseorang.

Secara keseluruhan, musik terbukti memiliki manfaat yang positif bagi kesejahteraan psikologis, baik melalui aktivitas mendengarkan maupun memainkan musik. Musik dapat meningkatkan emosi positif, mengurangi stres, dan bahkan memperkuat hubungan sosial ketika dinikmati bersama-sama. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun musik dapat memberikan efek menenangkan dan membahagiakan, musik bukanlah solusi untuk semua masalah psikologis dan tetap perlu digunakan secara bijak. Jika seseorang mengalami masalah mental yang serius, maka bantuan profesional tetap menjadi langkah terbaik.

Musik adalah teman hidup yang fleksibel, tetapi perlu keseimbangan agar dampaknya tetap positif bagi kesejahteraan. Selamat menggunakan musik dalam kehidupan sehari-hari!

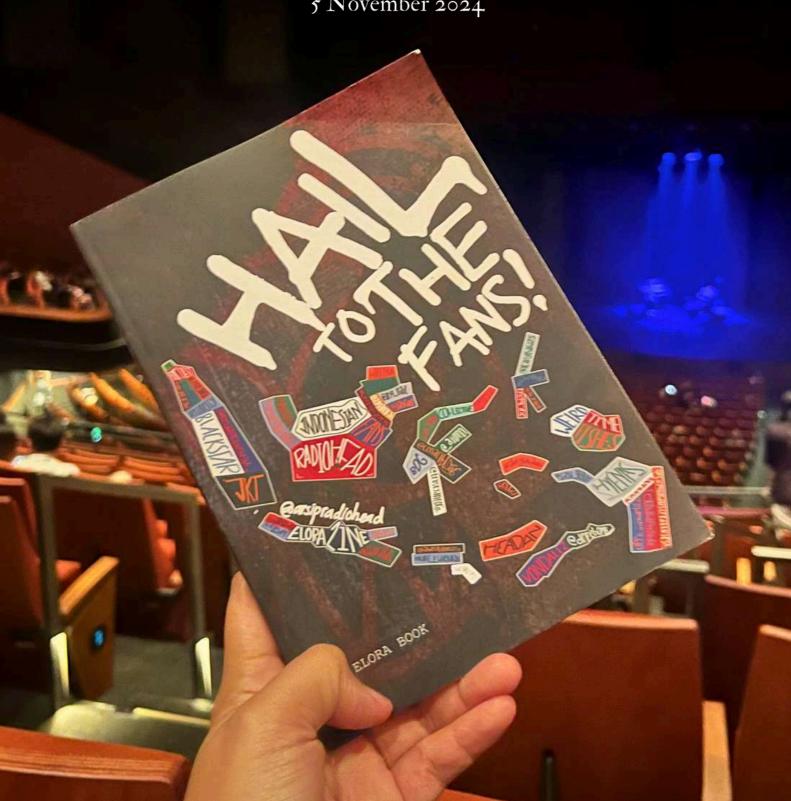
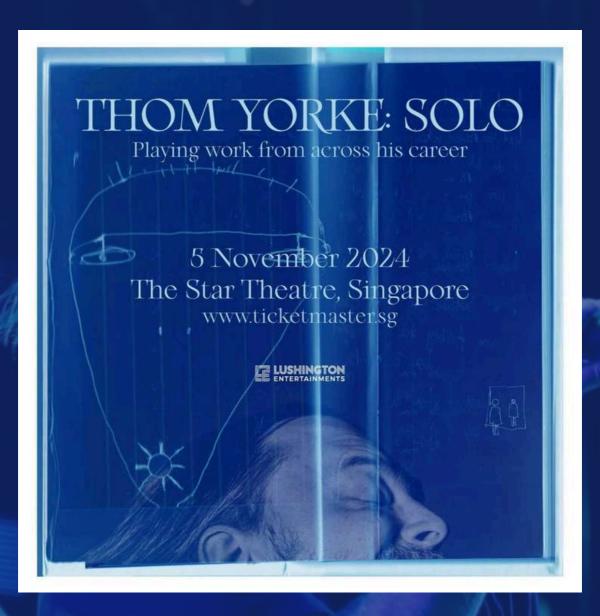
HAIL TO THE FANS! FANZINE RADIOHEAD DI KONSER THOM YORKE "EVERYTHING".

5 November 2024

THOM YORKE: EVERYTHING

HE KILLED US WITH LOVE

KENNY GUNAWAN

Foto: Lushington

Bulan Juni 2024 kemarin, seluruh penggemar Radiohead di Asia Tenggara dikejutkan dengan pengumuman tur solo Thom Yorke bertajuk *Thom Yorke: Everything* yang salah satu destinasinya adalah Singapura! Tidak heran mengingat selama ini proyek-proyek Thom Yorke dkk. tidak pernah mempertimbangkan Asia Tenggara sebagai destinasi dari tur mereka, terlepas dari Radiohead yang sempat berkunjung sebentar ke Thailand pada tahun 1994 silam. Selain Singapura, Thom juga akan menyambangi Selandia Baru, Australia, dan Jepang. Konser Singapura sendiri diselenggarakan pada 5 November 2024 di The Star Theater yang berada di wilayah Dover pada pukul 20:00 waktu Singapura.

Bagi saya pribadi, konser ini menjadi hal yang sangat *unexpected* karena selama ini keinginan menonton Thom Yorke secara langsung hanya menjadi angan-angan yang mungkin tidak akan pernah terwujud.

Thom Yorke adalah sosok yang penting bagi saya, sangat penting bahkan, rasanya hubungan parasosial saya dengan Thom sudah akut. Tidak bisa dihitung entah sudah berapa kali saya mengalami *transcendental moment* berkat kemampuan vokal yang ia miliki. Adiksi saya dalam mengagumi dan mengoleksi rilisan fisik Radiohead juga tidak terlepas dari kontribusi besar Thom terhadap pengerjaan *artwork* Stanley Donwood.

Pandangan saya terhadap dunia pun dapat dibilang mendapat pengaruh yang besar dari penulisan lirik-lirik Thom. Mungkin jika Thom tidak menulis "*The Numbers*" saya tidak akan sadar betapa gentingnya situasi iklim saat ini. Mungkin juga kalau Thom tidak menulis "*Harrowdown Hill*" dan "*Like Spinning Plates*" saya tidak akan tahu betapa rusaknya sistem perpolitikan di dunia saat ini.

Sungguh besar pengaruh yang pria paruh baya ini berikan kepada saya. Dengan segala pertimbangan tersebut, rasanya melewatkan konser ini bukanlah sebuah opsi.

Foto: Lushington

Penjualan tiket dibuka pada tanggal 5 Juni dan saya sangat beruntung tidak mendapati kendala berarti saat ikut perang tiket. Menjelang konser Singapura dimulai, Thom sebelumnya berkunjung terlebih dahulu ke Selandia Baru dan Australia. Saat *setlist* dari konser-konser tersebut muncul di internet, media sosial pun meledak dengan banyak-nya lagu Radiohead di dalam *setlist*. Bukan hanya lagu-lagu yang umum dibawakan oleh Radiohead, tetapi juga lagu-lagu seperti "*Packt Like Sardines in A Crushd Tin Box*", "*How to Disappear Completely*", "*Kid A*", sampai "*Sail to the Moon*" yang sangat jarang dibawakan sebelumnya.

Terlepas dari lagu-lagu langka tersebut, Thom juga tidak lupa menyertakan lagu-lagu klasik dari diskografi pribadi maupun Radiohead seperti "*Karma Police*", "*Fake Plastic Trees*", "*Daydreaming*", "*A Brain in a Bottle*", dan "*Suspirium*". Sepertinya judul "*Everything*" pada tur ini bukan-lah omong kosong belaka, Thom benar-benar melibatkan musik yang menjadi bagian penting dalam kariernya selama ini.

Foto: Lushington

Setelah 5 bulan menunggu, hari pertunjukan pun tiba dan saya terbang ke Singapura pada pagi harinya. Saya yang terlalu *excited* memutuskan untuk datang ke *venue* terlalu awal pada pukul 14:30. Seperti yang diperkirakan, belum ada banyak orang di sana, hanya beberapa petugas dan sekuriti yang sedang bersiap-siap. Saya kembali ke *venue* sekitar pukul 18:30, 30 menit sebelum *gate* dibuka dan bisa ditebak lokasi sudah dipenuhi oleh para penggemar yang tak sabar menanti pertunjukan langka ini.

Antrean masuk pun mulai diatur oleh para petugas. Setelah melewati pemeriksaan tiket dan barang, saya menyempatkan diri untuk mengunjungi *merchandise stand* sebelum masuk ke ruangan konser. Pernak-pernik yang dijual cukup beragam, mulai dari *t-shirt*, *hoodie*, *tote bag*, poster, gantungan kunci, stiker, *zine*, *slipmat*, hingga *vinyl-vinyl* solo Thom Yorke dan The Smile. Khusus untuk *vinyl*, rilisan terbatas *Thom Yorke Live At Electric Lady* bisa didapat eksklusif di acara ini.

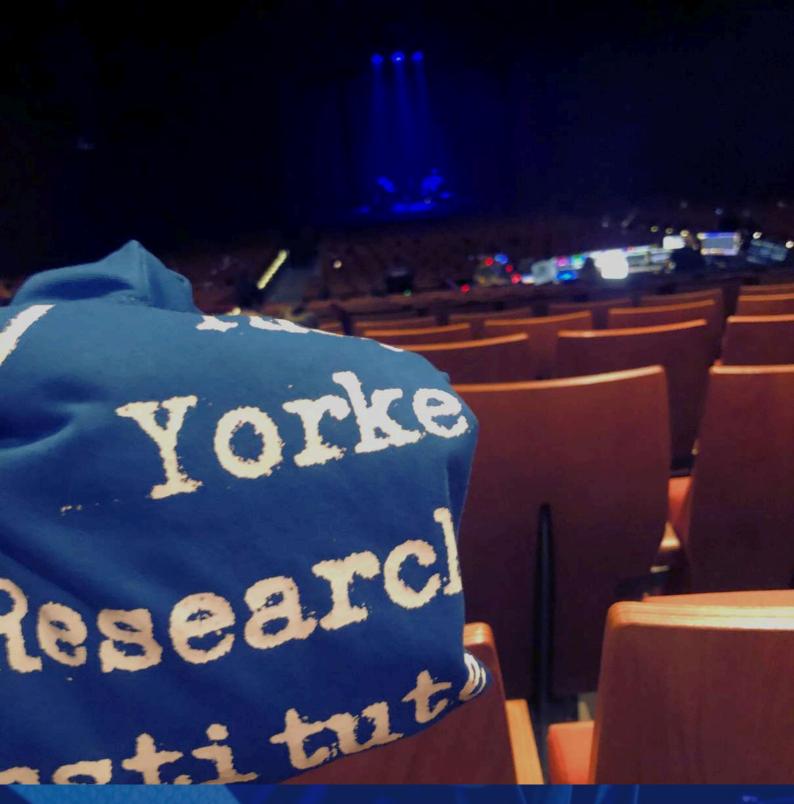
Foto: KennyGunawan

Masuk ke ruangan konser, sudah bisa terlihat instrumen seperti piano, *modular synthesizer*, dan *drum machine* terparkir di panggung, siap untuk dimainkan. Penonton juga disuguhi oleh beberapa lantunan musik yang saya asumsikan menjadi favorit Thom Yorke, sekelebat musik dari Charles Mingus dan Terry Riley pun dapat terdengar. Terjadi sedikit *delay* dari waktu yang ditentukan dan Thom pun akhirnya masuk ke panggung. Segala ingatan saya saat mendengar musiknya untuk pertama kali pun tebersit di pikiran. Saya masih tidak menyangka beliau sekarang ada di depan mata saya.

Foto: KennyGunawan

Thom berjalan ke depan dan mengamati para penonton, lalu menuju kursi pianonya untuk membuka pertunjukan dengan "*The Eraser*". Mendengar suara Thom secara langsung untuk pertama kali membuat air mata saya sedikit keluar, tapi mengingat ini baru lagu pertama, rasa-rasanya harus ditahan dulu. Dilanjutkan dengan "*Let Down*" dari album *OK Computer* yang menjadi lagu Radiohead pertama dalam pertunjukan ini, penonton pun bersorak. Selama satu setengah jam Thom memainkan tembang-tembang klasik dari seluruh karier bermusiknya, kebanyakan merupakan lagu Radiohead yang membayar kepuasan penonton pada malam itu.

Untuk saya pribadi, melihat Thom memainkan "*Pyramid Song*" dan "*Atoms for Peace*" dengan mata kepala saya sendiri sungguh pengalaman yang luar biasa emosional, tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata.

Foto: Lushington

Thom juga sempat memainkan "*Volk*" yang merupakan *instrumental track* dari album *soundtrack Suspiria*, "*Hearing Damage*" yang di-debutkan secara *live* pada tur ini, serta "*Back in the Game*" yang merupakan *unreleased song* yang ia produksi bersama musisi elektronik Mark Pritchard. Visual yang ditampilkan sebagai latar juga sangat memukau, meng-*emphasize* pertunjukan musik yang sejatinya sudah sangat apik.

Menjelang *encore*, Thom memainkan "*Idioteque*" dan "*Everything in Its Right Place*" yang membuat seluruh penonton berdiri dan menari bersama. *Encore* dibuka dengan "*All I Need*", "*Cymbal Rush*", lalu konser pun ditutup dengan "*How to Disappear Completely*" yang menjadi *closing* sempurna untuk malam yang tak akan pernah saya lupakan.

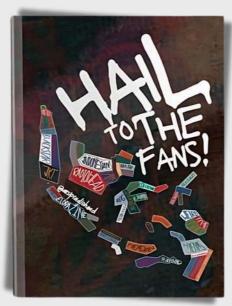
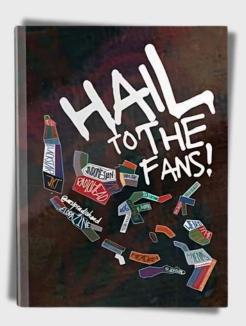
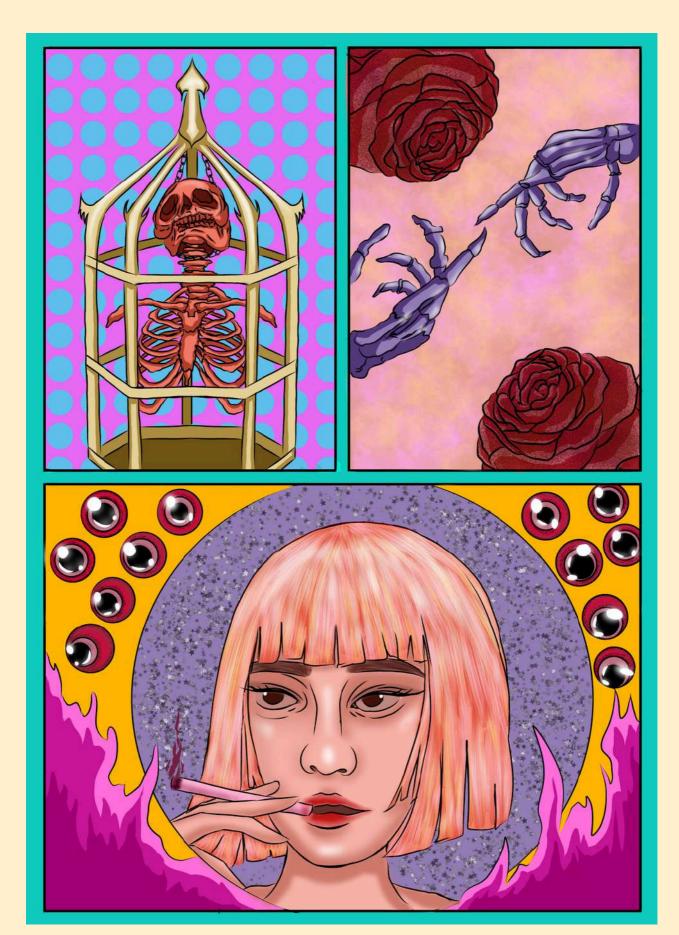
Foto: Lushington

Setelah keluar dari ruangan konser, saya bergegas menuju pintu keluar mobil yang berada di lantai bawah dan menunggu Thom keluar untuk menyapa para penggemarnya. Inisiatif ini saya lakukan berdasarkan informasi dari konser-konser sebelumnya, di mana ia hampir selalu menyempatkan diri untuk menyapa dan memberikan tanda tangan setelah pertunjukan. Namun setelah menunggu selama satu setengah jam, saya masih belum bisa menemukan rombongan penggemar yang juga ingin meminta tanda tangan atau sekadar bertemu Thom.

Akhirnya saya menyerah dan memesan taksi *online* menuju bandara pada pukul 23:30. Belakangan saya membaca di sebuah forum ternyata Thom sempat keluar dan bertemu para *fans* setelah saya pergi (tangisan batin).

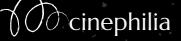
Foto: KennyGunawan

Namun, pengalaman menonton Thom Yorke secara langsung tetaplah sangat berkesan untuk penggemar berat seperti saya, dan saya yakin juga untuk para *fans* di wilayah Asia Tenggara yang sudah menunggu momen ini dari dulu. Semoga kunjungan Thom ke Singapura ini dapat membuka jalan bagi personel Radiohead lainnya seperti Phil Selway dan Ed O'Brien yang juga memiliki karier solo, The Smile, atau bahkan Radiohead untuk bisa berkunjung ke negara-negara Asia Tenggara ke depannya.

BELIEVE IT,
ONE DAY WE'RE GONNA
GROW WINGS...
HYSTERICAL AND
USELESS...

The Paradox of Choice

"How happiness is influenced by the success or failure of achieving life goals through the decision-making process?"

Choosing from a variety of options is often hard. People tend to have a variety of options that they can choose from according to their own tastes. They want to have as many choices as possible and see choices as a luxury that facilitates their decision-making process. But, having too many choices, with its overwhelming choices overload, might give us anxiety, stress, and depression instead of happiness. The more options we have, the less decisions we make. When making a decision is so hard, we tend to blame ourselves when our expectations are not met. Moreover, having too many choices makes us feel we may be missing out on something. Sometimes, I ask myself "Was that the right choice?" or "What if I had taken the other option?".

Artworks: Neesa

THE SUBSTANCE

A FILM BY
CORALIE FARGEAT

OLEH
SYARIF RAMADHAN

Sebelumnya, kalau ada yang bertanya film apa yang telah memberikan kenangan buruk secara mental dan psikologis untukku, aku pasti akan menjawab *Tusk* (2014).

Tusk bercerita tentang seorang *podcaster* bernama Wallace (Justin Long) yang melakukan perjalanan untuk mencari narasumber eksentrik yang punya kisah-kisah unik. Ia tiba di Kanada dan bertemu dengan seorang pelaut tua bernama Howard (Michael Parks) yang mengaku memiliki banyak cerita menarik untuk dibagikan. Namun, Wallace tidak mengetahui bahwa Howard ternyata seorang pembunuh gila yang punya obsesi aneh terhadap walrus.

Okeh... kita cukupkan sampai di sini.

Namun, kalau sekarang pertanyaan di atas diajukan lagi kepadaku, maka *The Substance* adalah jawabannya. Selesai menyaksikan film ini, hanya ada satu kata yang keluar dari mulutku: **GILA!**

APA ITU THE SUBSTANCE?

Film ini bercerita tentang Elizabeth Sparkle (Demi Moore), seorang pembawa acara TV kebugaran wanita yang terbiasa hidup dalam ketenaran berkat kecantikan yang dimilikinya sejak muda. Namun, begitu memasuki usia yang ke-50 tahun, penuaan yang dialami Elizabeth membuat ketenaran mulai meninggalkannya. Ia merasa seolah-olah dunia tidak lagi berada dalam genggamannya. Elizabeth kemudian dipertemukan dengan sebuah obat yang disebut The Substance yang bisa membuat tubuhnya beregenerasi dan menciptakan versi fisik terbaik dari Elizabeth, yaitu Sue (Margaret Qualley). Kedua "persona" itu harus bergantian satu sama lain setiap tujuh hari.

Singkatnya The Substance merupakan sebuah zat eksperimental yang memicu proses regenerasi dan pembelahan sel yang efeknya bisa menciptakan entitas baru yang berasal dari induknya atau disebut sebagai *matrix*.

Sang sutradara Coralie Fargeat menggambarkan efek penggunaan The Substance secara ekstrem bersamaan dengan perjalanan psikologis Elizabeth yang memang kompleks. Bahkan bisa dibilang, penggambarannya dalam film ini luar biasa berani!

The Substance dengan cerdas menyoroti ironi dalam masyarakat modern khususnya industri Hollywood, di mana kecantikan sering kali menjadi sekadar komoditas yang diciptakan oleh kekuatan sosial dan ekonomi. Publik dan industri modern seringkali lupa bahwa perempuan bukanlah produk (*self-objectification*), melainkan manusia, yang dalam proses kehidupannya tentu mengalami penuaan serta perubahan bentuk tubuh yang alamiah.

Now we're back to the story...

Jika kalian masih mengingat kata apa yang pertama kali keluar dari mulutku, sebenarnya kata itu bukanlah pujian akan betapa bagusnya film ini (filmnya sendiri bagus, bahkan luar biasa menurutku), tapi kata itu cenderung merujuk pada kenyataan yang ditampilkan bahwa:

"Betapa menyedihkannya manusia yang hidup hanya untuk memenuhi ekspektasi orang lain."

Sungguh, akan sangat-sangat melelahkan kalau kita harus hidup dengan mengikuti standar penilaian orang lain yang pasti tidak akan ada habisnya. Selama menonton film ini sesekali aku berpikir bagaimana manusia bisa rela mengorbankan apa pun demi memenuhi keinginannya, dan yang lebih buruk lagi adalah jika keinginan yang harus dipenuhi itu adalah keinginannya orang lain.

Aku rasa *The Substance* sukses mengeksplorasi sampai ke titik maksimal tentang bagaimana sebuah lingkungan dapat membentuk jati diri manusia ke versi yang lebih baik, *or even worse*.

Elizabeth Sparkle yang mempertaruhkan segalanya untuk menggenggam kembali dunia yang pernah ia miliki merupakan penggambaran yang tepat tentang bagaimana seseorang tidak akan pernah bisa benar-benar bahagia jika terus-menerus hidup di bawah penilaian orang lain.

The Substance membuatku lebih *aware* soal kesehatan psikis dan mental karena itulah yang menjadi gagasan dasar filmnya. Elizabeth tidak mencintai dirinya sendiri, dan cinta dari para penggemarnya pun juga didasari sifat kagum akan kecantikannya, yang kita tahu hanya bersifat sementara. Elizabeth merasa perlu terus menggunakan produk kecantikan untuk merasa berharga atau diterima. Namun, ketergantungan itu sering kali malah memperparah rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

"Betapa pentingnya *self-love* untuk menjaga diri kita tetap waras."

Antara Kagum dan Cinta

Elizabeth merupakan sosok yang pernah dicintai oleh orang-orang yang mengaguminya, tetapi ketika tidak ada lagi yang bisa dikagumi, orang-orang pun berhenti mencintainya. Sebagai seseorang yang menjadikan pujian orang lain sebagai nutrisi, tentu Elizabeth sering merasa "lapar" ketika ia sudah mulai lebih sering berada di rumah dan bukan di acara TV. Hidup menyendiri tanpa orang terkasih justru membuka ruang yang lebih lebar untuk merasa kecil hati.

Pertempuran Antara Identitas dan Tuntutan Eksternal

Konflik antara Elizabeth dan Sue adalah cerminan dari dualitas kepribadian serta tekanan eksternal. Elizabeth ingin mempertahankan identitasnya, tetapi Sue, sebagai perwujudan dari keinginannya yang terobsesi citra, memiliki konfliknya tersendiri. Ini juga bisa dikaitkan dengan "*inner critic*" dalam ranah psikologi di mana bagian dari diri kita kadang menjadi lawan yang paling kejam bagi diri sendiri.

Sejatinya bukan cuma Elizabeth dan Sue, setiap dari kita juga selalu ingin merasa dicintai. Sigmund Freud menyebutkan kalau perasaan itu bukan hanya sebatas keinginan, tetapi menjadi kebutuhan. Manusia secara alami mencari cinta dan pengakuan sebagai bagian dari nalurinya untuk bertahan hidup dan berkembang.

Secara garis besar, aku menyimpulkan kalau pesan yang ingin disampaikan sutradara Coralie Fargeat adalah:

“Seseorang yang tidak dapat mencintai dirinya sendiri bisa menjadi musuh terburuk bagi dirinya sendiri.”

Betapa pentingnya penerimaan terhadap diri sendiri. Setiap individu pasti memiliki "*their monstrous part*" atau mudahnya, sisi buruk yang tidak ingin kita perlihatkan kepada orang lain. Dan *The Substance* sukses memberikan gambaran betapa mengerikannya sisi itu, *it's perfectly done*!

Setiap orang memiliki kesempatan untuk menjadi versi terbaik bagi dirinya sendiri dan bukan untuk orang lain. Akan sangat menyedihkan jika kita menjalani hidup sendiri dengan menggunakan sepatu orang lain. Semakin banyak melangkah akan semakin jauh kita mengenal diri kita sendiri.

Ada satu adegan yang tidak begitu penting, tetapi cukup berkesan, yaitu ketika Elizabeth bertemu dengan seorang pria bernama Fred, yang merupakan teman sekolahnya dulu walaupun Elizabeth tidak begitu mengingatnya. Mereka tidak sengaja bertemu di jalan dan tanpa basi-basi Fred berkata:

"Wow, wow, wow... kau masih menjadi gadis tercantik sejak sekolah sampai saat ini."

Rasanya tentu sedikit berbeda bagi Elizabeth. Di saat Elizabeth merasa *insecure* karena seluruh penggemarnya telah memandangnya sebagai wanita tua, ternyata ada satu pria di luar sana yang tanpa basi-basi memberikan afirmasi kepadanya. Kalau boleh diumpamakan rasanya seperti, "*pake payung pas ujan lah, ya*". Dan Elizabeth pun menyadari hal itu.

Ada satu momen di mana dia ingin memenuhi undangan Fred untuk bertemu, tapi momen itu tidak pernah terjadi karena perasaan *insecure* yang ia miliki, padahal *it will be good for her to have someone to talk to*.

Kesimpulan

The Substance menggambarkan dampak buruk ketika seseorang hidup sepenuhnya untuk memenuhi ekspektasi eksternal. Penerimaan diri adalah kunci untuk menjalani hidup yang sehat secara mental dan emosional, dan film ini mengingatkan kita bahwa tanpa cinta dan penerimaan terhadap diri sendiri, manusia bisa menjadi musuh terbesar bagi dirinya sendiri.

Technical Opinion

Secara visual, film ini sangat luar biasa dari berbagai aspek, baik dialog, pengambilan gambar yang cukup mengekspos banyak hal, hingga penggunaan *special effect*-nya. Pemilihan *tone* warna yang terbilang modern juga membuat semua suasananya terasa lebih *fresh*. *Last but not least*, *scoring* musiknya yang *sometimes* bikin deg-degan.

Overall, beberapa adegan dalam film ini dapat dikatakan sangat *gore*, dan bagi kalian yang tidak nyaman melihat darah, sebaiknya pikirkan kembali sebelum menonton *The Substance*.

5 out of 5 untuk skornya!

HYENAS Rilis Versi Terbaru "No One Can Trust", Kini Menjadi Soundtrack Film Pendek.

Band asal Pontianak, HYENAS, merilis versi terbaru dari *single* mereka yang berjudul **"*No One Can Trust*".** Lagu ini merupakan *remake* dari rilisan mereka pada 2016 yang menjadi salah satu karya ikonik band *alternative rock* ini.

Dengan sentuhan baru dan produksi yang lebih matang, versi terbaru ini menampilkan kolaborasi HYENAS bersama produser ternama, McAnderson, yang juga dikenal sebagai gitaris dari Sidepony serta pengisi *scoring* film seperti *Filosofi Kopi* dan *Love for Sale*.

Terpilih menjadi soundtrack film.

Tidak hanya itu, "*No One Can Trust*" juga terpilih sebagai *soundtrack* untuk film pendek berjudul **"*Kurungan untuk Karim*",** yang disutradarai Angkasa Ramadhan. Film ini mengangkat kisah emosional seorang remaja yang bergelut dengan isu perundungan yang marak terjadi, di mana lagu "*No One Can Trust*" mampu menggambarkan suasana dramatis dari film tersebut.

Versi yang lebih matang!

McAnderson, selaku produser, memberikan sentuhan modern dan dinamis pada aransemen lagu, tanpa menghilangkan esensi orisinal dari lagu tersebut. Proses rekaman dan produksi berlangsung cepat dalam rentang satu bulan, dan hasilnya adalah lagu yang lebih intens, penuh energi, namun tetap terasa emosional. *Mixing* untuk lagu ini juga tak luput dari sentuhan tangan dingin McAnderson, sedangkan proses *mastering* melibatkan Dimas Pradipta dari Sum It! Studio.

HYENAS berharap bahwa *remake* ini dapat membawa nuansa baru bagi pendengar lama dan menarik perhatian penggemar baru, terutama dengan dukungan visual dari film pendek "*Kurungan untuk Karim*", sebelum menuju ke album penuh yang akan dirilis akhir tahun nanti. Lagu ini sudah tersedia di berbagai *platform streaming* digital sejak 27 Oktober 2024.

tersedia di :

JOOX MUSIC Spotify DEEZER

AI DIANA

Roman Tiga Puluh

BAGIAN TUJUH BELAS

Adesta tiba di depan warnet tempat kerja Airi dan pun Airi bergegas menghampirinya.

"Hei, *makasih*, ya," kata Airi yang kemudian dijawab dengan anggukan dan senyuman oleh Adesta sambil mengulurkan helmnya. Airi segera memasang helm itu di kepalanya lalu duduk di belakang Adesta, "Kok tumben mau *nganterin* aku?" selorohnya.

"*Nggak papa*, *udah* lama *banget* kita *nggak motoran* bareng malam-malam," jawabnya sambil melajukan motornya. "Kangen *ngobrol* banyak sama kamu, naik motor keliling kota *nyari* bahan tugas praktikum, pulang mampir di angkringan deket Pasar Gede. *Inget nggak*?"

Airi tertawa, "*Ingetlah*! Yang ban motormu bocor, kan? Kita jalan dari sana sampai ke daerah Panggungrejo, untung ada tambal ban rumahan yang bisa diketok diminta *nambal* dadakan *malem-malem*."

Adesta tertawa keras mengingatnya. Pria muda ini rindu akan kebersamaannya dengan Airi sewaktu semester awal kuliah dulu. Entah mengapa bisa-bisanya dia menjauhi gadis itu. Pastilah meninggalkan tanya yang besar. Namun Airi tak pernah sekalipun mempertanya-kannya. Airi hanya bisa memandang Adesta dari kejauhan. Sesekali melempar senyum kecil berharap senyumnya terbalaskan, meski lebih banyak terabaikan.

"Kamu tuh anaknya bisa diajak susah, ya?"

Airi tertawa getir, "Kamu itu lupa apa, hidupku kan *emang* susah. Aku malah *nggak tau* hidup enak itu *gimana* rasanya," tandasnya sembari menaiki motor Adesta.

Adesta terdiam mendengarnya, lantas melajukan motornya ke arah yang berlawanan dengan tempat kos Airi. "Ades, kita mau ke mana?"

"Angkringan Panggung, *yuk*!"

Airi hanya menurut. Keduanya lalu terdiam untuk beberapa saat menikmati angin malam yang menampar lewat laju motor Supra X warna hijau milik Adesta. Sudah lama Airi tidak ke angkringan yang dimaksud oleh Adesta yang berlokasi di daerah Panggungrejo itu. Dahulu, hampir setiap malam mereka ke sana, menikmati jajanan malam sembari mengobrol tentang keseharian kuliah. Di antara sekian banyak warung angkringan, namun di sanalah biasanya mereka tidak pernah bertemu dengan teman-teman satu angkatannya.

"Loh, *Mbak'e*, lama banget *nggak* kelihatan, *tak* pikir sudah *nggak* di Solo lagi, " sapa ibu si pemilik angkringan ketika melihat Airi dan Adesta datang.

“Ibu, apa kabar? Masih di sini kok Bu, belum pindah, doakan lulus akhir tahun, ya, Bu,” jawab Airi ramah sambil menjabat tangan si ibu.

“Ibu baik-baik, Mbak. Kok lama banget *to nggak* kelihatan? Kalau *Mas'e* masih lumayan sering ke sini tapi bungkus terus. *Tak* pikir apa putus, ya?"

“Kami *nggak* pacaran, Bu, itu dia *udah* punya pacar, lho?" jawab Airi.

“*Oalah*, *tak kirain* kalian pacaran dulu, soalnya serasi banget," kata si Ibu yang menyiratkan nada sedikit kekecewaan.

“Bu, teh kampul *anget* tawar satu. Airi, teh *anget* manis?” kata Adesta memotong pembicaraan.

Airi mengangguk dan mengulangi, “Teh *anget* manis, ya, Bu. *Makasih*,” lalu bergegas mengambil sate usus dan sate telur puyuh favoritnya dari angkringan itu.

Mereka lalu duduk *lesehan* di bawah lampu remang di samping kiri gerobak angkringan. Airi menyeruput teh hangat-nya, sedangkan Adesta sudah mulai menyantap gorengan yang diambilnya.

“Apa kabar kamu?” tanya Adesta canggung.

Airi terkekeh mendengarnya. “Des, kita hampir tiap hari ketemu, dan kamu *nanya* kabar aku? Itu aneh, sih.”

“Ya, iya sih tiap hari ketemu, tapi kan kita jarang *sapaan*.”

“Aku *nyapa* terus kok.”

“*Emang* iya?”

“Dalam hati, sih," seloroh Airi.

“*Ck*! Yang *bener aja*!” tandas Adesta sewot.

Airi kembali terkekeh, “Serius itu *mah*, kadang kusapa dalam hati, takut aku sama temen-temenmu.” Adesta hanya tersenyum kecut. Dia bingung harus merespons seperti apa. Serba salah rasanya berada di posisi yang kurang mengenakkan bagi keduanya.

"Kabar aku, ya, *gini-gini aja*, masih sama kok dengan Airi yang kamu kenal 3 tahun lalu. Kalau kamu apa kabar?” sambungnya.

Adesta menghela napas panjang. “Aku bingung mau *nanya* apa. Lama banget *nggak ngobrol*. *Gimana* kabar kamu selama ini? Keluargamu *gimana*? Ayahmu sehat? *Udah* punya pacar belum? *Ck*… susah ya mau *ngomong* itu?”

“*Lah*, ini *udah diomongin*?”

“Ya *udah*, tinggal jawab *aja*.”

“Kabar baik, sehat, belum punya pacar. Ayah sehat. Lebaran kemarin kami ketemu di warung soto kesukaan Ayah. Rasanya belum berubah, masih sama enaknya dengan saat Ayah masih sering bawa aku ke sana tiap minggu sore dulu.”

“*Nggak* ke rumah?”

“*Nggak*, aku sekarang menghindari *nambah* masalah. *Udah* tahu diri *lah* aku siapa. *Toh* di rumah Ayah, kamar aku *udah* dibongkar juga. Jadi, aku mau *ngapain* juga berkunjung ke sana? Terakhir ke sana, ya kamu tahu *lah*, kayak tamu tak diharapkan datang *gitu*,” jawab Airi sambil terkekeh getir.

“Keluarga yang lain ada *nggak*? Kakek, nenek, om, tante *gitu*? Yang… ya… apa ya istilahnya….”

“Yang sayang *gitu*?”

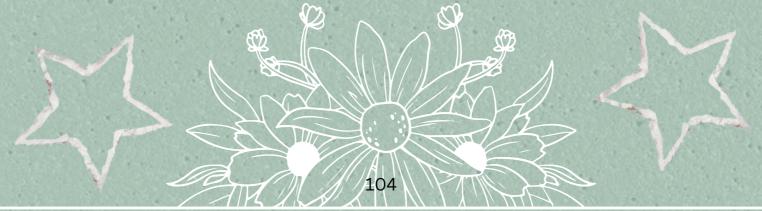
“Ya… begitu.”

Giliran Airi yang menghela napas panjang. “Kamu *udah* pernah aku *ceritain* belum, sih? Yang pas aku umur 5 tahun?”

Adesta menggeleng, “Ada peristiwa apa?”

“Iya, saat itu kan lagi ada acara kumpul keluarga, akikahannya Megumi. Aku mungkin baru *ngeh* atau baru tahu *gitu* ya, di umur itu, kalau ini ayah ibunya si Ayah, ini adik kakaknya si Ayah. Jadi ceritanya, yang *ngasuh* aku masih ke luar, ke warung atau ke mana *gitu*, aku *ngeliat* orang-orang pada *rame* dan pintu sekat antara kamarku dengan rumah Ayah kebetulan lagi *nggak* terkunci, jadi aku masuk *aja* ke sana, aku dekati Ayah, Ayah memanggilku, dan menyuruhku *salim* ke orang tuanya, ada saudara Ayah juga di situ, adik perempuan Ayah.”

Airi menghentikan ceritanya sejenak, mengatur napasnya yang mulai diburu sesak karena mulai mengingat luka lamanya. Diteguknya kembali teh hangat untuk menetralkan perasaan sesak.

“Dan tahu *nggak* sih? Aku ditolak lho. Kamu *bayangin*, aku *uncluk-uncluk* datang, anak umur 5 tahun, disuruh *salim*, *ngelap* tangan di baju biar bersih, *ngulurin* tangan, terus *nggak* disambut. Malah Ayah dikatain, ‘*Ngapain* kamu bawa anak ini? Harusnya kamu *tinggalin* dia di Kalimantan atau kasih ke panti asuhan. Anak ini aib, bawa sial. Apa kata orang nanti kalau lihat?’”

Airi kembali terkekeh getir sebelum melanjutkan ceritanya lagi, “Lalu yang *ngasuh* aku datang tergopoh-gopoh, langsung menggendong aku sambil minta maaf, sambil ibunya Ayah bilang, ‘Tolong ini jangan dibiarkan keluar lagi.’ Lalu aku digendong kembali ke belakang. Aku lihat ibu dan adik perempuan Ayah meludah sambil menatapku tajam. Aku cuma bisa bertanya pada pengasuhku, ‘Salahku apa?’ Itu mereka kakek-nenek aku sendiri, lho. Aku sebetulnya sah kan *manggil* mereka keluarga, harusnya, ya.”

Adesta menepuk lembut pundak Airi tanpa kata-kata. “Ya *gitu* lah, Des, aku bisa apa? Makanya mending ketemu aja sama Ayah di luar.”

“Kalau keluarga dari Ibu?”

Di luar dugaan, Airi malah tertawa keras, “Sama *aja*, Des!”

“*Emang* pernah ketemu?”

“Tahun lalu banget, aku nekat ke Kalimantan. Modal nama Ibu dan tanya Ayah, aku nekat *nyari* alamat keluarga Ibu. Setelah *nyari* sampai telepon Dukcapil, akhirnya aku ke sana. Rumahnya 3 jam pakai mobil dari Samarinda. Harapanku, aku akan disambut hangat, minimal diberi pelukan hangat. Eh, ketinggian. Aku malah diusir. Sama, dibilang aib. Akhirnya aku tanya penduduk sekitar di mana makam ibuku. Ya sudah, itu untuk pertama kalinya aku mengunjungi Ibu. Makamnya betul-betul tidak terawat. Hampir tidak kelihatan kalau ada makan di situ. Hanya ditandai dengan dua batu bata yang tertutup lumut dan tanah sekitar yang berumput tinggi. Yang *ngasih* tahu, ada ibu-ibu punya warung dekat dari rumah keluarga Ibu, yang ternyata dia kawan sekolah ibuku. Dari beliau juga, aku dapat foto ibuku waktu masih SMA.”

Airi membuka dompetnya dan mengeluarkan foto usang dua orang wanita muda berseragam SMA, sambil menunjukkannya pada Adesta yang memicingkan matanya untuk bisa melihat dengan jelas di bawah guyuran sinar remang. “Ini ibuku,” kata Airi sambil menunjuk wanita berambut lurus tebal di sebelah kiri.

Adesta melihat Airi, lalu melihat kembali ke foto, “Kamu mirip sekali dengan ibumu, bedanya cuma di rambut, rambutmu lepek,” ledeknya disambut dengan Airi yang menekuk bibirnya kesal dan merebut kembali foto itu dari tangan Adesta.

“Keluargamu *gimana*? Apa kabar Om dan Tante?”

“Sehat, sekarang *udah* pindah semua ke Jakarta, tadinya *kan* Papa sama Kakak *aja* yang di Jakarta, sekarang Mama sudah tinggal di sana mulai tahun lalu, setelah Nenek meninggal.”

“*Innalillahi*, turut berduka ya atas kepulangan Nenek. Tante masih suka merangkai bunga?”

“*Nggak*, Mama *mah* hobinya ganti *mulu*. Sekarang lagi *seneng* menghias tumpeng. Kebetulan ibu-ibu PKK di rumah Jakarta hobinya menghias tumpeng, Mama ikut sekali, terus ketagihan. Keterusan sampai buka *open order*.”

“Luar biasa, Tante. Kalau Om masih koleksi batu akik?”

Adesta tertawa terbahak, “Kamu masih *inget aja sih*. Masih *lah*, si Papa koleksinya makin *nambah*. Sekarang, gara-gara aku kuliah di pertanian *gini*, dia makin *alay*, koleksinya *nambah* jemani.”

“Jemani bukannya *udah* lama turun pamornya?”

“Iya *kan*? Tapi *nggak* tahu *tuh*, di rumah beli jemani yang lebar-lebar.”

Airi terbahak, “Aku masih *inget* lho, pertama kali kita ketemu di depan gedung Mawa itu, aku lihat Om, *buset*, cincinnya kanan-kiri batu akik gede semua.”

“Kayak Kabul!” ledek Adesta dilanjut dengan tawa keras mereka berdua.

“Kak Amara sama kembaranmu Desta apa kabar?”

“Kak Mara bulan depan ke Australia, dia dapat beasiswa lanjutin S-2 di sana. Desta, ya, makin *bebencongan* lah kuliah di IKJ. Sesuai *passion*. Tapi keren sih, dia dapat tawaran untuk *ngerjain* proyek film. Masih *bantuin* jadi *co*-astrada. Udah astrada, *co* lagi. Tapi, ya, lumayan *lah*, dia bisa belajar banyak.”

“Eh, Desta *tuh* lunak asli?”

“*Nggak*, cowok dia, *straight*, *emang* gayanya suka *bebencongan aja*. Aslinya cowok tulen. Pacarnya cewek kok. Lebih *playboy* dia sekarang. Tiap semester pacarnya ganti, gila, *nggak* main-main, figuran atau *skuter* pacar-pacarnya. Kubilang kan, *macarin tuh* artis sekalian, *nanggung* amat *skuter*.”

Airi tertawa mendengarnya, “Aku suka *banget* tahu *denger* cerita keluarga kamu. Warna-warni banget. Kayak *nyenengin* banget. Kalian masih suka berantem *nggak* sih? Dulu *kan* kamu *ngeluh mulu* berantem terus sama Kak Amara, apalagi sama Desta, kayak *me against the world banget* kamu *tuh*.”

Adesta masih menatap Airi yang mulai senyum-senyum sendiri. Dia tahu, gadis itu sedang membayangkan mempunyai saudara dan orang tua yang mengelilinginya.

“Asik, ya, punya keluarga,” ujar Airi lirih.

“Kamu juga nanti akan merasakannya. Kamu nikah, punya anak, kamu punya keluarga utuh, Airi.

Airi tersenyum getir, “Ya, semoga ya.” Sementara di dalam hatinya ia menjerit, bagaimana mungkin dia berharap bisa menikah dan mempunyai keluarga sendiri, sedangkan keluarga yang ada tidak mau menerimanya, dan orang dia sukai dalam diam sudah punya kekasih hati yang setia menunggunya selama 4 tahun ini?

Bersambung...

Artworks: Karin Puspitasari

DAMPAK MUSIKAL, KULTURAL, DAN EKONOMI YANG FENOMENAL

OLEH LILYANA SWIFT

Taylor Swift bukan hanya musisi. Dia adalah ikon budaya populer yang cerdas, berani, dan selalu relevan bagi para penggemar muda. Dengan lirik-liriknya yang menggugah, strategi pemasaran yang brilian, dan ketulusan dalam berinteraksi dengan para *fans*-nya, Taylor telah membangun "korporasi global" sendiri yang tidak hanya didasarkan pada musik, tapi juga persona yang inspiratif.

Tak heran dia sempat dinobatkan sebagai *Person of The Year 2023* oleh majalah *Time* berkat dampak kultural dan kontribusi ekonominya yang besar terhadap negara. Dia mampu menggerakkan ekonomi di 51 kota yang dikunjunginya selama The Eras Tour (Maret 2023 - Desember 2024). Konser itu telah ditonton oleh 10 jutaan manusia, menjual tiket sampai Rp30 triliun, ditambah *snow ball effects*-nya yang merambah sektor pariwisata seperti perhotelan, rumah makan, dan transportasi sehingga media pun menyebutnya "*Taylor Swift Effects*" dan "*Swiftonomics*".

Taylor Swift (selanjutnya bisa disingkat TS) menjadi fenomena budaya pop yang sukses menjangkau jutaan penggemar dari usia *bocil* sampai milenial. Tapi, apa yang membuat Taylor begitu spesial dan relevan selama hampir dua dekade? Mari kita kupas lebih dalam!

Lagu-lagu yang *Nempel* di Otak (dan Hati)

First and foremost, Taylor tuh sudah seperti Dewi Pop yang tak pernah gagal bikin hati *fans* jungkir-balik. *Gimana nggak*, setiap lagu, setiap album,

selalu *nyangkut* sama kehidupan sehari-hari kita. Mulai dari galau, *hepi*, sampai balas dendam manis ke mantan — lengkap deh!

Taylor punya trik bikin lagu yang bisa kita *inget* terus, *kayak* pas saya lagi antre pesan kopi tiba-tiba *keinget* bait, "*Play, play, play, play, play*" dari "*Shake It Off*". Simpel? Iya. Bikin candu? Banget. Lagu ini memang sengaja diciptakan Taylor biar kita bisa "*shake it off*" segala hal yang *nyebelin*, entah itu mantan atau bos galak. Karena sebaik apa pun perbuatan kita, *"haters gonna hate, hate, hate, hate, hate."* Repetisi satu kata itu adalah salah satu jurus sakti Taytay untuk menekankan pesan utama lagunya.

Sama seperti kuatnya lirik "*Angels roll the dice, devils roll their eyes*" dalam lagu "*Cruel Summer*". Di situ Taylor menunjukkan kepiawaiannya merangkai kata dan makna. Memadukan sosok *angel* dengan *devil* yang selain kontradiktif juga berima, begitu pula dengan kata "*eyes*" dan "*dice*". Formula ini sudah menjadi standar yang sekaligus menjadi kunci komersialitas lagunya.

Selain menekankan pada satu kata, TS juga suka menggunakan jurus "*one note melody*". Contohnya dalam lagu "*Out of the Wood*" dan bagian *refrain* lagu "*Back to December*" yang punya kata-kata rapat dan panjang untuk menekankan betapa dalamnya penyesalan TS karena telah mengabaikan cinta Taylor Lautner. Jarang-jarang *loh* TS minta maaf ke mantan.

So this is me swallowin' my pride
Standin' in front of you sayin' I'm sorry for that night
And I go back to December all the time
It turns out freedom ain't nothin' but missin' you
Wishin' I'd realized what I had when you were mine
I'd go back to December,
turn around and change my own mind
I go back to December all the time

Jurus berikutnya adalah mengkontraskan *low notes* di bagian *verse* dan *high notes* pada bagian *refrain* seperti di lagu "*Cardigan*", "*Exile*", "*Wildest Dreams*", dan "*Cruel Summer*". "*Cruel Summer*" dari album *Lover* (2019) adalah lagu terkuat kebanggaannya pasca Covid, bahkan sampai dijadikan pengiring *trailer* untuk The Eras Tour.

Satu lagi kekuatan lagunya adalah pada bagian *bridge*. Kalau kalian perhatikan, Taylor itu selalu menulis lagu dengan struktur lengkap: *intro, verse, prechorus, chorus, bridge, chorus, outro*. Nah, hampir pasti setiap lagu ciptaannya ada *part bridge* (bandingkan misalnya dengan lagu "*A Sky Full of Stars*" atau "*Yellow*" dari Coldplay yang *boro-boro* ada *bridge*-nya, motif melodi dan *chord* antara *verse* dan *refrain* saja hampir *nggak* bisa dibedakan, bagaikan *neverending loops*). Hal itu membuat Swifties sampai-sampai menjulukinya sebagai "*Queen of Bridge*".

Hampir bisa dipastikan Swifties akan menggila dan *sing along* di bagian *bridge* lagu "*Cruel Summer*". Di The Eras Tour Taylor selalu menggoda penonton dengan bilang, "Inilah *bridge*

pertama malam ini, kalian pasti tahu kan? Buktikan!" Maka, bergemuruhlah satu stadion yang *jejingkrakan* sambil *sing along*:

I'm drunk in the back of the car
And I cried like a baby coming home from the bar (oh)
Said, "I'm fine", but it wasn't true
I don't wanna keep secrets just to keep you
And I, snuck in through the garden gate
Every night that summer just to seal my fate (oh)
And I screamed, "For whatever it's worth"
"I love you, ain't that the worst thing you ever heard?"
He looks up, grinning like a devil

Lirik-liriknya Taylor itu *relatable* banget. Dalam album *Red* (2012), misalnya, ada *"All Too Well"* yang sukses memicu perasaan galau maksimal soal mantan. Lagu ini menceritakan kisah perpisahan yang sangat emosional, yang diduga tentang hubungannya dengan aktor Jake Gyllenhaal. Hubungan Taylor dan Jake terjadi sekitar akhir tahun 2010 dan berlangsung selama beberapa bulan saja. Meskipun singkat, hubungan tersebut sangat membekas bagi Taylor. Waktu itu Taylor baru ber-usia 20 tahun, di-*ghosting* oleh Jake yang berusia 29 tahun dengan alasan Taylor masih terlalu muda untuknya. Ditinggal begitu saja, *sodara-sodara*! Setelah "dihisap madunya" lalu dicampakkan dengan alasan yang klise. Penggemar bisa merasa-kan rasa sakit, kenangan, dan amarah yang Taylor bagikan dengan begitu detail.

You call me up again just to break me like a promise,
So casually cruel in the name of being honest.

Penggalan lirik tadi menggambarkan perasaan dikhianati dan hancur, terutama karena kata-kata *“break me like a promise*" mencerminkan situasi bahwa kepercayaan telah rusak. Frasa "*casually cruel*" menambah lapisan kejamnya, seolah-olah tindakan menyakiti dilakukan tanpa banyak pertimbangan. Bagian ini menggambarkan bagaimana luka psikis dapat ditimbulkan oleh orang yang kita cintai, bahkan saat mereka berpura-pura jujur atau bersikap apa adanya.

Banyak lirik dalam lagu ini yang dianggap mencerminkan momen-momen nyata dalam hubungan mereka, seperti momen tentang syal yang tertinggal di rumah kakak Jake atau adegan berdansa dengan cuma diterangi lampu kulkas. Itulah ciri khas lirik 274 lagu Taytay yang *storytelling*, deskriptif, dan penuh *sensory details*.

Berani *Speak Up*

Taylor Swift juga dikenal karena keberaniannya *speak up* terhadap isu-isu sosial dan politik. Saat Pemilu Amerika Serikat 2018, Taylor terang-terangan menyuarakan dukungan kepada kandidat dari Partai Demokrat di Tennessee yang berhasil meningkatkan jumlah keikutsertaan para pemilih muda. Gara-gara itu ia dibenci Donald Trump sampai sekarang. Lagu seperti *“Only the Young*” menjadi *soundtrack* tidak resmi bagi para pemilih muda yang terinspirasi Taylor.

Sebelum Trump terpilih sebagai Presiden pada 2017, TS sempat mengerahkan Swifties agar tidak

memilih Trump. Ketika Trump mengkritik gerakan *Black Lives Matter* pada 2020, Taylor dengan tegas menentangnya melalui Twitter. Perseteruannya di masa presidensi Trump terus berlanjut sampai sekarang. Bahkan, di masa kampanye Pilpres 2024 TS terang-terangan meng-*endorse* Kamala Harris. Akibatnya, Trump sampai mencuit di X: *"I hate Taylor Swift!"*.

Di luar politik, Taylor dengan cerdas menggunakan serangan dari para *haters* sebagai bahan bakar untuk kariernya. Lagu "*Mean*" dari album *Speak Now* (2010) ditujukan kepada para perisak, di mana Taylor menyindir mereka yang selalu meremehkannya:

Someday, I'll be living in a big old city,
And all you're ever gonna be is mean.

Lagu ini rilis satu tahun setelah Kanye West mempermalukannya di panggung Grammy 2009. Perseteruan dengan mantan suami Kim Kardashian itu terus berlanjut. Bahkan, saat Kanye menjulukinya "*snake*", Taylor membalikkan keadaan dengan menjadikan simbol ular sebagai tema besar dalam tur album *Reputation*. Di The Eras Tour juga ada *set* ular raksasa yang dipasang di panggung.

Satu contoh lagi, dalam lagu "*New Romantics*" dari album *1989* Taylor menggambarkan bagaimana dia menggunakan *hate speech* yang "dilemparkan" kepadanya sebagai kekuatan untuk melangkah maju:

Cause baby, I could build a castle,
Out of all the bricks they threw at me.

Perfeksionis dan Pekerja Keras

Taylor Swift adalah seorang perfeksionis, tercermin dari persiapan The Eras Tour yang berjalan selama satu setengah tahun. Tur ini menjadi salah satu tur terbesar dalam sejarah dengan 152 pertunjukan di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Inggris, Brasil, dan Jepang. Total pendapatan tur ini mencapai lebih dari $700 juta, menjadikannya salah satu tur musik dengan pendapatan tertinggi sepanjang masa. Bahkan itu melejitkan kekayaan Taylor sehingga menjadi artis wanita terkaya 2024 versi *Forbes* dengan aset senilai Rp 25 triliun.

Sekalinya konser di satu kota itu bisa sampai 2 - 6 hari berturut-turut. Sungguh stamina wanita 34 tahun ini patut diacungi jempol. Area konsernya terdiri dari tiga *set* panggung seluas lapangan bola. Taylor hilir mudik tanpa henti dari panggung satu, dua, tiga, selama empat jam nonstop sambil *nyanyi*, *nari*, lari, lompat, padahal *pake high heels boot* Christian Louboutin. Belum lagi dia sambil menghafal lirik, koreografi, *blocking* panggung, urutan lagu dan aransemennya, plus berganti *outfit* sebanyak 16 kali!

Untuk mempersiapkan fisiknya, selama 6 bulan sebelum konser Taylor tiap hari berlatih *nyanyi* 44 lagu sambil lari di atas *treadmil*! Di balik keglamoran dan romansanya yang selalu diekspos, ada kerja keras, disiplin, komitmen, dan totalitas dalam berkarya. Jadi, jangan dikira Taytay itu kerjanya cuma gonta-ganti cowok, *having fun*, *party-party* dan *maen* kucing *doang*, *gais*.

Jago Strategi *Branding & Marketing: Swiftonomics*

Album *Red* yang dirilis pada 2009 adalah album terakhir era *country* sekaligus transisi musik Taylor menjadi pop. Perubahan ini dimulai dengan perilisan album *1989* (2014) yang melejitkan *single-single* pop terbesarnya: "*Blank Space*", "*Shake It Off*", dan "*Bad Blood*". Album inii membuatnya memenangkan Grammy sebagai *Album of the Year* sekaligus memperluas basis penggemarnya. Taylor memformulasikan strategi bisnis berupa *product diversification* dan *market development*. Dia berhasil lepas imej dari gadis *country* yang polos menjadi gadis kosmopolitan yang *chic*, *fun*, dan *fearless*.

Taylor juga sering merilis album secara mendadak seperti yang dia lakukan dengan *Folklore* dan *Evermore* pada 2020. Meskipun tanpa promo, kedua album tersebut langsung merajai tangga lagu dan disambut pujian dari para kritikus musik. Dengan cerdas dia memanfaatkan media sosial untuk sarana *branding* yang efektif kepada 283 juta *followers*-nya.

Besarnya dampak "*Swiftonomics*" membuat Perdana Menteri Singapura sampai melobi tim manajemen TS agar The Eras Tour digelar di sana pada Maret 2024. Pemerintah SIngapura bahkan memberikan subsidi tiket sebesar Rp 300 miliar. Semuanya terbayar lunas: selama 6 hari konser itu, industri pariwisata Singapura menyumbang devisa sampai Rp 5,8 triliun! Hotel-hotel dan restoran dipenuhi Swifties dari Korea Selatan, Filipina, Indonesia, Malaysia, dan Thailand. Terjadi peningkatan GDP

sebesar 2,9%, *booking* pesawat naik 186%, hotel naik 462%, atraksi wisata 2.373%! Pantaslah kalau negara-negara bagian AS rebutan minta TS konser di tempat mereka.

Girl Squad dan *Networking*

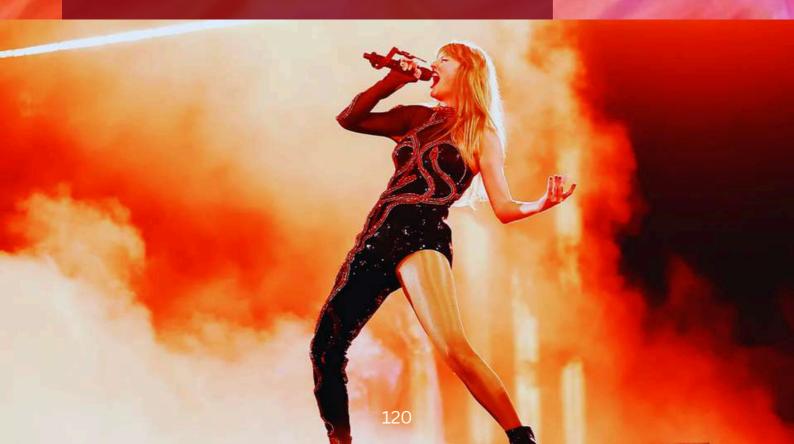
Selain berbakat, TS juga piawai dalam *networking*. Dia terkenal dengan *girl squad*-nya yang berisi para selebritas seperti Selena Gomez, Gigi Hadid, Cindy Crawford, Jessica Alba, Ellie Goulding, Zendaya, dll. Dalam turnya, Taylor selalu mengundang bintang tamu kejutan seperti Steven Tyler, Mick Jagger, Alanis Morisette, Bryan Adams, Robbie Williams, Keith Urban, Katy Perry, Shawn Mendes, Justin Timberlake, dan banyak lagi. Kerennya, dia selalu menyanyikan lagu *hit* si tamunya sebagai wujud respek kepada senior dan koleganya.

TS selalu kasih *spotlight* buat tamunya. Dia rela cuma jadi *backing vocal* sambil *jejingkrakan doang*, atau mengiringi lagu pakai gitar atau piano. Dan, penonton suka gais! Reaksinya pasti pecah. *Kebayang* kan, bagaimana histeria penonton waktu Mick Jagger *tahu-tahu nongol* lalu bersama Taylor menyanyikan *hit* The Rolling Stones, "*(I Can't Get No) Satisfaction*".

Selain respek kepada senior, Taylor juga suka memberikan panggung kepada para musisi junior di konser-konsernya, seperti Halsey, Sabrina Carpenter, Camila Cabello, bahkan Ed Sheeran sebelum melejit dan berbuah duet manis mereka di lagu "*Everything Has Changed*".

Taylor juga dikenal sebagai salah satu artis dengan *fans service* terbaik di industri musik. Dia sering mengirimkan hadiah personal kepada penggemar setianya saat perilisan album atau *surprise visit* ke rumah beberapa *fans*. Pernah juga mengirimkan paket hadiah spesial untuk seorang penggemar yang baru saja menikah, lengkap dengan barang-barang dari rumah Taylor.

Secara konsisten TS memang selalu menunjukkan perhatian kepada *fans* di sepanjang kariernya. Tidak sekali-dua kali, dari atas panggung saat konsernya, TS secara khusus memberikan kode kepada para sekuriti untuk menolong penonton yang pingsan atau terjepit gara-gara berdesakan atau terjatuh dengan cara menunjuk ke arah posisi penonton malang itu sambil bernyanyi atau bahkan menyisip-kan kata-kata petunjuk di tengah lagunya.

Karena sikapnya itulah, di kalangan Swifties berlaku ungkapan: "***The Mother is mothering us all***."

TOEDJOEH
DELAPAN
78

pojok kontemplasi
THE THERAPEUTIC ROLE OF SOUND IN ARCHITECTURAL SPACES
KAMAL SABRAN &
MUHAMMAD ASYRAF MOHD BAKRI

"Sound in architecture has the potential to improve human experiences and promote well-being."

While “sound” is commonly explored in music therapy and acoustics, its intentional use in architectural spaces is still often missed. Therefore, this article dives the therapeutic role of sound in architectural spaces, focusing on its power to influence emotions, reduce stress, and foster healing. We explore the underused of sound as a deliberate architectural design element from literature and research. This article gives argumentation on the sound healing power within particular architectural settings where well-being is important:

1. **Hospitals**
2. **Religious buildings**
3. **Public areas (urban environment)**

This article data comes from scholarly books, theses, and periodicals. They are collected through library procedures, the findings of the analysis are reported in writing.

We find that sound has significant therapeutic potential in architecture. Natural soundscapes and acoustic clarity reduce stress, enhance recovery, improve spiritual experiences, and promote mental well-being. However, sound remains an underutilized design element. The conclusion emphasizes the need for integrating sound more deliberately in architectural design to create environments that foster healing, relaxation, and overall well-being, highlighting the importance of further research and practical applications.

Keywords :
Therapeutic sound, Soundscapes, Well-being, Acoustic design, Healing spaces

Human in Built Environment
(modern world......)

Editor’s note :

"Today, as humans, we are living in a fast-paced world. The aspect of well-being has become increasingly important. Existing built environments need to be more supportive of our psychological health. The noise from traffic jams and crowding in healthcare environments can contribute to elevated stress levels and mental fatigue. We also need spaces for meditation. To create a healthier society, architects, urban planners, and government officials should consider the role of 'sound,' as explored in this article."

The therapeutic role of sound in architectural spaces is an emerging field that underscores the profound impact auditory environments have on human well-being and emotional states. As our understanding of the connection between sound and space deepens, it becomes clear that architectural design is not merely a visual endeavor, but also an auditory one.

The acoustic environment within a building can significantly influence the building user emotional and psychological experiences. Algargoosh et al. (2022) point out that the design of a building not only shapes what we see (aesthetically pleasing), but also creates sound environments that affect how people hear and experience sound. Therefore, holistic approach to architectural acoustics is needed.

Certain acoustic properties, such as sound levels and reverberation duration have a significant impact on how suitable a place feels, especially in informal learning situations (Scannell et al., 2015). This is echoed in findings that suggest effective noise reduction is essential for promoting health and well-being, with natural materials like jute and coir being recognized for their acoustic properties and eco-friendliness (Singh & Kapoor, 2023).

The therapeutic potential of sound extends beyond mere acoustic comfort; it encompasses emotional and spiritual dimensions as well. For example, sound healing practices have been linked to improvements in mood and reductions in stress (Goldsby et al., 2022). This aligns with the notion that sound can serve as a restorative agent, enhancing the psychological benefits of architectural spaces through carefully designed soundscapes that promote relaxation and well-being (Ratcliffe & Gatersleben, 2013).

Moreover, the role of sound in urban environments cannot be overlooked. Studies indicate that vegetation can mitigate traffic noise, creating quieter zones that enhance the restorative qualities of parks and public spaces (Nguyen, 2023). This highlights of importance of considering sound in urban planning and architectural design, not only for aesthetic purposes, but also for fostering environments conducive to mental health and social interaction (Mubinova, 2024).

Urban pocket park in Manhattan designed by Hideo Sasaki

Foto: away.mta.info

THE RESULT

The use of sound as a therapeutic element in architecture space is an emerging area that spans across **healthcare environments**, **religious spaces**, and **urban soundscapes**.

Theraupetic role of sound in architecture table

STUDY	FINDINGS	CONCLUSION
Iyendo, 2017 Turkey/ Cyprus	**Natural sounds** (e.g., bird songs, water, rustling leaves) can reduce stress and promote patient recovery	**Natural sounds should be integrated into healthcare design** to promote healing. **Acoustic design is essential for improving :** - patient recovery - staff well-being **Improved acoustic environments are crucial** for therapeutic outcomes.
Joseph and Ulrich, 2007 USA	**High noise levels lead to poor patient outcome.** Acoustical design can improve this problem.	
CISCA, 2021 USA	**Noise-reducing** can improve patient recovery and reduce staff burnout.	
Othman, et al., 2016 Malaysia	**Acoustic clarity** enhance worshippers' focus and spiritual experiences.	**enhancing auditory comfort** and support aural environment
Cerwen G, 2017 Sweden	**Natural Soundscapes** in urban environments can improve mental well-being. **Soundscape interventions** create quieter and more pleasant urban environment.	Soundscape design **can promote relaxation and mental restoration** in urban spaces prioritize desired sounds to **improve quality of life**
Rieper, 2012 New Zealand	**Soundscape interventions** reduce noise and introduce desired natural sounds.	

SOUND IN **HEALTHCARE:** HEALING THROUGH ACOUSTIC DESIGN

Healthcare environments are uniquely sensitive to sound, as noise levels can directly affect patient recovery and staff performance. Iyendo (2017) and Joseph & Ulrich (2007) both present compelling evidence that natural sound interventions, such as bird songs or water features, play a vital role in reducing stress and promoting recovery. These findings suggest that natural soundscapes should be considered a key design feature in healthcare settings. By creating soothing auditory environments, healthcare facilities can foster patient recovery faster, reduce the need for medications, and promote overall well-being.

On the other hand, Joseph and Ulrich (2007) and CISCA (2021) demonstrate that high noise levels in hospitals lead to poor patient outcomes, including disturbed sleep, elevated stress levels, and prolonged recovery times. These studies argue for the integration of noise control strategies, such as sound-absorbing materials and acoustic barriers, to mitigate the adverse effects of hospital noise. Effective acoustical design not only improves patient outcomes but also reduces staff burnout, highlighting the need for sound control to ensure a healing and comfortable atmosphere for all.

The consistent findings across these studies underscore the therapeutic potential of sound in healthcare environments. By combining natural soundscapes with effective noise control, healthcare facilities can create environments that are conducive to both patient recovery and staff efficiency

Instead of inward-view, there are garden courtyards: courtyards in the hospital that let in the sound of wind, water, and rustling plants allows patients to experience the soothing effects of nature without leaving the facility.

Foto: cpgconsultants.com

SOUND **IN RELIGIOUS SPACES:** ENHANCING SPIRITUAL AND EMOTIONAL WELL-BEING

Acoustical design should be an important consideration in the development of places of worship, contributing to the well-being of the worshippers. Othman et al. (2016) explore the role of acoustic clarity in mosques and demonstrate that well-designed acoustic environments enhance the auditory experience, allowing worshippers to focus and connect more deeply with their spirituality. In contrast, poor acoustics can distract worshippers and hinder the meditative quality of religious practices. By improving sound quality in religious spaces, architects can create environments that not only meet functional needs but also foster emotional comfort and spiritual focus.

The findings from Othman et al. (2016) highlight the broader therapeutic role that sound clarity plays in religious architecture. **Good acoustics contribute to the creation of tranquil spaces** where individuals can engage in reflective practices, fostering a sense of inner peace.

Aural Environment in contemporary mosque design, Sancklar Mosque

Foto: dailysabah.com

URBAN SOUNDSCAPES: REDUCING NOISE, PROMOTING WELL-BEING

In the context of urban planning, Cerwén (2017) and Rieper (2012) provide valuable insights into how soundscape interventions can transform noisy urban environments into more livable spaces. These studies explore how the integration of natural soundscapes, such as water features and rustling leaves, can neutralize urban noise and promote mental restoration. By incorporating these pleasant auditory elements into urban parks and green spaces, cities can provide residents with an escape from the chaos of everyday life, reducing stress and enhancing well-being.

The studies also highlight the importance of prioritizing desired sounds in urban design. Cerwén (2017) demonstrates that these interventions can improve the overall quality of life in cities, creating spaces where people can relax, reflect, and rejuvenate. These urban soundscape research found that sound has a substantial impact on the mental and emotional health of city people. By integrating therapeutic soundscapes into urban design, planners can enhance the livability of cities and create spaces that serve as sanctuaries from noise. This approach highlights the restorative potential of sound in urban environments, where reducing stress and promoting relaxation are increasingly important for the well-being of urban populations.

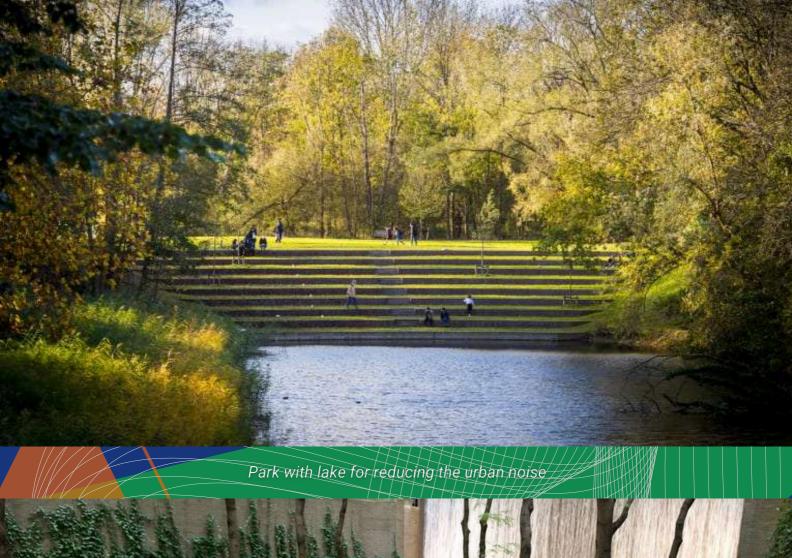
Park with lake for reducing the urban noise

A small park between buildings in Midtown Manhattan (53rd St), with a waterfall and a green wall. Green walls may reduce up to 40 dB of outdoor noise and vibration.

Foto: paleypark.com

Regardless of the context, the examined research findings all point to the same conclusion: sound in architecture has a certain therapeutic value.

1. **Natural soundscapes and noise reduction** in healthcare settings help patients recover and staff members feel less stressed.
2. **Acoustic clarity** in places of worship improves the spiritual experience by giving worshippers a comfortable and focused aural environment.
3. **Soundscape interventions in metropolitan environments** provide a respite from the din of everyday living, which aids in mental healing.

Architects and urban planners may build environments that not only meet utilitarian needs but also encourage healing, relaxation, and overall well-being by intentionally incorporating sound into their designs. The findings emphasize the need for further research and practical applications of sound in architecture, as its potential for enhancing human experience is vast and underutilized.

"Future architectural projects **should prioritize acoustic design** as an essential component of creating environments that foster mental and emotional health.

Sound will play a critical role in architectural projects that seek to improve human experiences because soundscape designers and architects (and also government official will-.ed) have to build spaces that promote healing, relaxation, and mental wellness."

REFERENCES

Algargoosh, A., Soleimani, B., O'Modhrain, S., & Navvab, M. (2022). The impact of the acoustic environment on human emotion and experience: a case study of worship spaces. Building Acoustics, 29(1), 85-106. https://doi.org/10.1177/1351010x211068850

Cerwén, G. (2017). Sound in landscape architecture: A soundscape approach to noise in urban environments. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(12), 1532. https://doi.org/10.3390/ijerph14121532

CISCA. (2021). Acoustics in healthcare environments: The impact of noise on patient outcomes and staff well-being. Journal of Healthcare Design, 28(4), 112-128. https://doi.org/10.1016/j.jhedes.2021.04.003

Goldsby, T., Goldsby, M., McWalters, M., & Mills, P. (2022). Sound healing: mood, emotional, and spiritual well-being interrelationships. Religions, 13(2), 123. https://doi.org/10.3390/rel13020123

Joseph, A., & Ulrich, R. (2007). Sound control for improved outcomes in healthcare settings. The Center for Health Design. https://www.healthdesign.org

Mubinova, S. (2024). What are the impacts of architectural design on occupants' well-being, and how can architects optimize spaces to enhance productivity?. London Journal of Social Sciences, (7), 116-122. https://doi.org/10.31039/ljss.2024.7.192

Nguyen, T. (2023). Effect of roadside trees on pedestrians' psychological evaluation of traffic noise. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166318

Othman, A., Mahmoud, H., & Ahmed, S. (2016). Acoustic design considerations in mosques: Enhancing worshippers' auditory experience. Building Acoustics, 23(2), 99-115. https://doi.org/10.1177/1351010X16654123

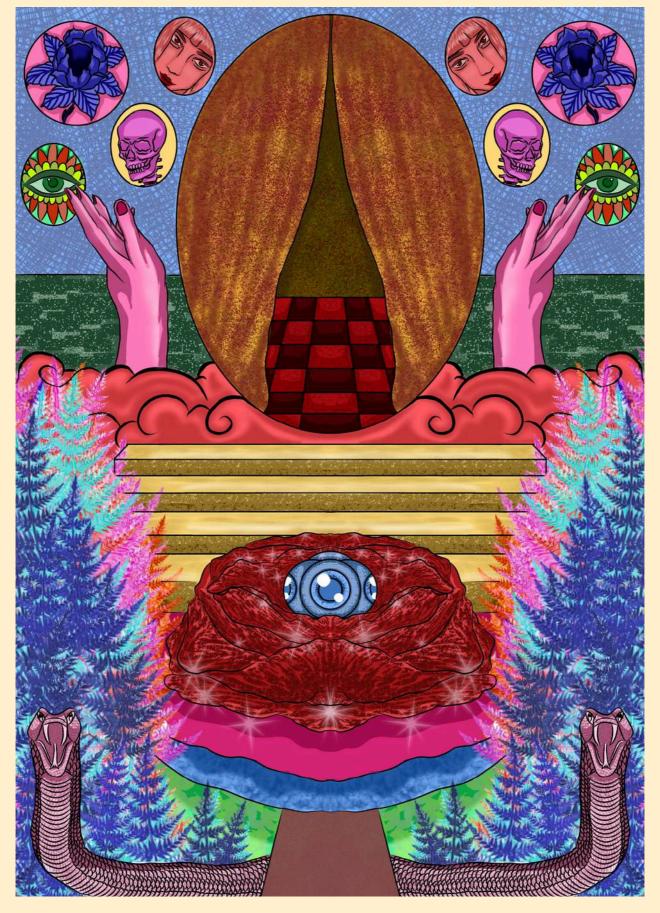
Ratcliffe, E. & Gatersleben, B. (2013). Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery. Journal of Environmental Psychology, 36, 221-228. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.08.004

Rehan, R. M. (2016). The phonic identity of the city urban soundscape for sustainable spaces. HBRC journal, 12(3), 337-349.

Rieper, R. (2012). Urban soundscapes: A quasi-experiment in landscape architecture. Landscape Research, 37(4), 481-494. https://doi.org/10.1080/01426397.2012.708524

Scannell, L., Hodgson, M., Villarreal, J., & Gifford, R. (2015). The role of acoustics in the perceived suitability of, and well-being in, informal learning spaces. Environment and Behavior, 48(6), 769-795. https://doi.org/10.1177/0013916514567127

Singh, S. & Kapoor, R. (2023). Acoustic characteristics of jute and coir non-woven fabric. Textile & Leather Review, 6, 306-319. https://doi.org/10.31881/tlr.2023.060

koreascience.kr/article/JAKO201617559401879.pdf

Imagining the End: A Glimpse Into Paradise

"Go down to the underworld, I will bring back the dead. I will bring them into the day of light and they will eat all the living. The dead will outnumber the living."

Believers are resurrected to be rewarded with afterlife after the end of the day. For me, doomsday represents a ruined earth for sinners and an eternal paradise for people who expect doomsday. *Imagining the End: A Glimpse Into Paradise* tries to speak to our continued imagining of what a world looks like beyond our current beliefs and institutions.

Artworks: Neesa

KEGILAAN ADALAH *SENJATA*

"My soul is a sacrilegious temple, in which the bells of sin and crime, voluptuous and perverse, loudly ring out revolt and despair."

Renzo Novatore

Beberapa waktu belakangan ini, aku merasa seperti terpelanting dari keseharian, merasa asing dengan diri sendiri. Itulah saat ketika aku mengumpat habis-habisan dunia yang sudah kepalang tidak masuk akal di mataku. Sebuah dunia yang sama sekali tidak kukenal, sebuah dunia yang lancang, yang menggerayangi setiap lekuk kegelisahan yang kualami. Dunia yang berisik, bising, dan pekak! Itu sebabnya kadang aku merasa tidak waras. Mungkin karena aku hidup dalam kecemasan yang konstan akan ketidakpastian masa yang akan datang, atau dalam kerinduan yang tidak akan pernah terobati pada sesuatu yang tidak pernah bisa kudefinisikan, atau dalam penolakan terhadap dunia obyektif, sebuah dunia yang memuakkan dan membosankan; sebuah dunia yang terlalu waras.

Aku menilai bahwa kewarasan itu dangkal dan membosankan. Ini alasan sebenarnya mengapa aku tidak menyukai halaman opini Kompas, Tempo, atau buku-buku manajemen yang berjejer di rak Gramedia dan ceramah-ceramah agama di YouTube, apalagi seminar-seminar tentang pembangunan, tentang keberlanjutan yang penuh optimisme. Semuanya terlalu waras. Mereka tentunya tidak selalu masuk akal. Dan itu tidak menjadi soal. Yang aku persoalkan adalah upaya mereka untuk bersikap

Foto: Pexels.com/@idris-kurt

waras karena dunia menghendaki mereka begitu, karena itulah syarat wajib tulisan dan ceramah mereka agar dianggap "wajar" dan layak diberi anggukan malas dari para pembaca dan pendengar mereka yang kebanyakan malas berpikir.

Zaman yang kita miliki adalah zaman yang *keblinger* edan, di mana setiap orang menjajakan kebenaran seperti produsen *smartphone* yang berlomba-lomba mengatakan bahwa merekalah yang paling bagus. Semua berlagak bisa mengajukan fakta yang tidak terbantahkan dan yang kita dapatkan hanyalah sebaskom klaim yang saling bertolak belakang. Antara ilmuwan dan agamawan, antara teknokrat dan politisi. Coba lihat. Tiba-tiba Yesus, Muhammad, Siddhartha, Plato, Newton, menjadi seperti nama produk-produk belaka. Klaim mereka diadu di toko buku dan berbagai mimbar. Argumentasi yang paling waras dari pakar fisika yang paling brilian atau sosiolog yang paling *prodigious* tidak akan pernah bisa menjadikan zaman sekarang sedikit lebih waras, malah semakin edan! Apakah ketidakwarasan juga menjanjikan kebenaran? Mungkin bukan kebenaran, tetapi kesejatian. Benar belum tentu sejati. Sejati juga bisa jadi salah. Namun percayalah, kita tidak membutuhkan kebenaran dalam hidup, tetapi kesejatian hidup.

Kukira para pembaca mafhum, bahwa hampir semua orang besar yang hidup di masa lalu, dari Nabi Ibrahim sampai Kurt Cobain, adalah orang-orang yang tidak waras. Dan aku menduga ada korelasi antara ketidakwarasan, dan hidup yang sejati. Dalam *The Idiot*, Dostoyevsky bercerita tentang Nabi Muhammad yang terkena penyakit epilepsi, yang ia duga merupakan sebuah proses psikologis yang menghantarkan

Foto: Pexels.com/@jeremy-lee

manusia pada puncak kesadaran. Dostoyevsky sendiri mengidap penyakit tersebut. Dostoyevsky bukan seorang Muslim, tetapi ia percaya: "*[Muhammad] did not lie. He had indeed been in Paradise – during an attack of epilepsy, from which he suffered, as I do*." Karena itu, aku tidak heran bila tokoh-tokoh dalam novel Dostoyevsky pun sama tidak warasnya. Dan aku mengamini itu.

Aku menjadi dewasa bersama Raskolnikov, Pangeran Myshkin, dan juga keluarga Karamazov. Tentu saja, Dostoyevsky tidak sendirian. Penulis besar lainnya seperti Nietzsche dan Kafka adalah orang-orang yang berada di tepi batas kewarasan dan ketidakwarasan. Karenanya, apa yang mereka tulis tidak membosankan. Bukan karena apa yang mereka katakan itu benar, faktual, logis dan rasional, tetapi karena apa yang mereka tulis memberi kita alasan mengapa kewarasan yang diagungkan kehidupan masa kini telah merenggut kesejatian hidup yang tidak pernah kita miliki. Kewarasan itu membosankan. Dan hidup yang membosankan tidaklah layak dihidupi. *Madness, on the other hand, is never boring*.

Manusia memang harus mencicipi sedikit kegilaan agar hidupnya lebih bermakna. Jangan terlalu waras *lah*. Mereka yang senantiasa hidup dalam kewarasan yang teramat membosankan sungguh telah menyia-nyiakan hidupnya.

Terima kasih telah membaca Elora hingga lembar terakhir. Sisipkan sedikit kegilaan dan berkontemplasilah seliar mungkin, agar tahun mendatang yang nampaknya juga akan penuh kegilaan bisa disiasati dengan ide-ide segar nan kreatif. Sampai jumpa di edisi selanjutnya!

Rafael Djumantara

Foto: Pexels.com/@leish

"Re-examine all you have been told.
Dismiss what insults your soul."

Walt Whitman